



# Gestalt NEWS Foundation

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΦΥΛΛΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ GESTALT FOUNDATION  
ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ, ΤΕΥΧΟΣ 33



## GESTALT ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Ο ψυχοθεραπευτής ως συνοδοιπόρος σε καιρούς κρίσης

σελ. 3

- "e-therapy" by Gestalt Foundation

σελ. 4

- «Εφηβεία, Μετεφηβεία, Διαδικτυακό Πεδίο & Διαμόρφωση Ταυτότητας»

σελ. 5

- Η Δι-υποκειμενική συγκρότηση της εμπειρίας

σελ. 6

- Ακολουθώντας τον αυτοπροσδιορισμό του άλλου

σελ. 8

- Gestalt & Σεξουαλικότητα

σελ. 15

- Σκέψεις για το εργαστήριο «Η Δι-υποκειμενικότητα της εμπειρίας»

- Λίγα λόγια για ένα εργαστήριο... σημαντικό

- Σχόλιο για το εργαστήριο «Ποικιλομορφία φύλου και σεξουαλικότητας»

σελ. 16

- Ο καθοριστικός ρόλος της ΗΓΕΣΙ-ΑΣ στην προσέγγιση «GESTALT IN ORGANIZATIONS»



«To be sexual is to be alive and to be alive is to be sexual.»

(Lowen, 1980)

Συνέχεια στη σελίδα 8

### ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΙΑΝΟΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ  
ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP  
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP  
ΙΑΝΟΣ ΠΑΙΔΙΚΟΣ  
ΙΑΝΟΣ ΧΩΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ  
ΙΑΝΟΣ ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΧΝΗΣ  
ΙΑΝΟΣ CAFE  
ΙΑΝΟΣ DELI  
ΙΑΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ  
ΙΑΝΟΣ CLUB  
ΙΑΝΟΣ RADIO  
ΙΑΝΟΣ GR

ΠΕΤΣΑΛΩΝΙΣΣΑ  
ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 2310 277 004 2310 284 832 info@ianos.gr  
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη 2310 268 682 2310 282 821  
πετσαλω@ianos.gr  
Μεταπολεμικός 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamar@ianos.gr  
ΠΕΔΙΤΣΑΛΩΝΙΑΝ ΣΤΡΩΣΟΣ Πύκτιο 2310 472 308 2310 472 309 crismos@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ Βογρτσικού 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611  
bazaar@ianos.gr  
Απόστολου Σούδα 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 684 info.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ CAFE | ΙΑΝΟΣ DELI Σούδα 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686  
cafe@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μόραση 210 48 30 301 210 48 30 309  
goldenhall@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 music.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 bazaar@ianos.gr  
IANOS.GR

**Ποικιλομορφία  
φύλου &  
σεξουαλικότητας...**

**Εφηβεία,  
Μετεφηβεία,  
Διαδικτυακό  
πεδίο...**

**Η Διυποκειμενική  
συγκρότηση της  
εμπειρίας**

## ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ο έρωτας δεν ποθεί το ωραίο όπως φαντάζεσαι, αλλά τη γέννα και τον τοκετό με στην ομορφιά, λέει η Διοτίμα στον Σωκράτη. Η θνητή φύση επιδιώκει να είναι στο μέτρο του δυνατού αιώνια και αθάνατη. Ο μόνος τρόπος που διαθέτει είναι η φυσική και διανοητική γέννα. Γιατί η γέννα πάντοτε αφήνει στη θέση του παλιού κάτι νέο. Παρόλο που άνθρωπος είναι ο ίδιος, συνεχώς κάτι νέο γεννιέται και κάτι παλιό πεθαίνει. Με αυτόν τον τρόπο συνεχίζει την ύπαρξή του κάθε θνητό ον και μέσα από αυτή τη διαδικασία η θνητή φύση αποκτά μερίδιο στην αθανασία. Το ενδιαφέρον και ο έρωτας για το άλλο συνοδεύει τον καθένα στην επιδίωξή του για αθανασία. Ο έρωτας είναι ροή προς τον άλλον που γεννά ερωτήματα και μέσω της απόκρισης συμβαίνει η συνάντηση. Ο έρωτας δεν έχει να κάνει με τον ρομαντισμό, ούτε και με τον σαδισμό, αλλά με την υπέρβαση του

εγώ, που απεγκλωβίζει το ον, το μεταμορφώνει και το μετουσιώνει σε παρόν. Αντίθετα η Ύβρις, η αλαζονεία είναι μεν υπέρβαση, αλλά υπέρβαση του μέτρου του δικαίου και της φρόνησης, δηλαδή της επιείκειας προς τον ένοχο. Πόσο συχνά η κοινωνία, οι θεσμοί και κάθε ένας από εμάς δεν έχει επιδείξει ανοχή στην κακοποίηση; Πόσο συχνά μέσα από μια παθητική στάση δεν έχουμε αποδεχθεί φαινόμενα που χρήζουν καταγγελίας; Το ζητούμενο είναι η αξιοπρέπεια του ανθρώπου και όχι η μετατροπή του θύτη σε θύμα και του θύματος σε θύτη. Η αξιοπρέπεια του ανθρώπου προϋποθέτει παιδεία και κοινωνικούς θεσμούς εν ενεργεία.

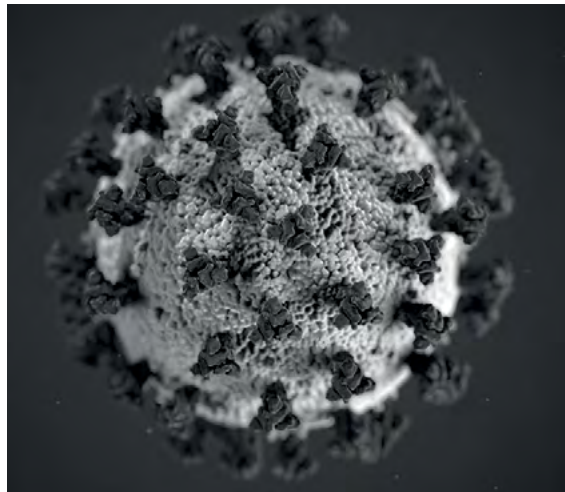


### Γιαμαρέλου Γιάννα

Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Μέλος της EAGT (European Association for Gestalt Therapy). Ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation και της ΕΕΨΓ (Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt).

### • Ο ψυχοθεραπευτής ως συνοδοιπόρος σε καιρούς κρίσης

Οι συνεδρίες από απόσταση έχουν για εμένα κάτι άχαρο, λίγο πιο φτωχό, ένα κομμάτι του excitement δεν είναι εκεί. Και αυτή είναι και η ανατροφοδότηση των θεραπευόμενων, που φαίνεται ως επί το πλείστον να ανακουφίζονται καθώς επιστρέφουν στις δια ζώσης συνεδρίες. Όταν ο θεραπευόμενος δυσκολεύεται πολύ, η διαδικτυακή/τηλεφωνική παρουσία ίσως να μην είναι αρκετή. Και όμως την ίδια στιγμή είναι παρουσία. Δουλεύοντας σε ένα πλαίσιο με ευάλωτους ανθρώπους, που έχουν από ελάχιστες ως και καθόλου εξωτερικές πηγές στήριξης, αντιλαμβάνομαι ακόμα πιο ξεκάθαρα πόσο σημαντική είναι η δημιουργική προσαρμογή και η διαθεσιμότητα σε συνθήκες κρίσης. Έτσι αποδεσμεύομαι από την τελειομανία μου και αφήνομαι στην έννοια του 'good enough' therapist, (Borg, 2006) σαν κάποιον που είναι εκεί, είναι αυθεντικός, συμπεριλαμβάνει και συντονίζεται με το



πεδίο (Chidiac and Denham-Vaughan, 2006). Σκέφτομαι την παρουσία ως έννοια στην ψυχοθεραπεία, και πως ο Zinker (1987) την περιγράφει ως 'είμαι' περισσότερο και όχι ως 'κάνω' (being rather than doing). Η μεγαλύτερη πρόκληση για τους θεραπευτές είναι να παραμείνουμε στη σχέση, στη δέσμευση, να λειτουργήσουμε σε μία κατάσταση πρωτόγνωρης κρίσης που πολλοί βίωσαν και ως δυστοπία, να βγούμε έξω από το ασφαλές, δομημένο μας περιβάλλον, και παράλληλα να κρατήσουμε όσο το δυνατόν πιο σταθερό το δεοντολογικό πλαίσιο. Τώρα περισσότερο από ποτέ το πώς να μείνουμε ανοικτοί και να δημιουργήσουμε τον νέο ασφαλή χώρο, που επιτρέπει την ανταπόκριση στις ανάγκες του θεραπευόμενου. Σαν θεραπευτές Gestalt, έχουμε τη δυνατότητα να συν-δημιουργούμε μία υγιή θεραπευτική σχέση που συμπεριλαμβάνει τη διυποκειμενικότητα της εμπειρίας θεραπευτή-θεραπευόμενου σε αυτό το ρευστό πεδίο.

Κατερίνα Καρασάββα, ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

### BEST SELLERS 2021

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



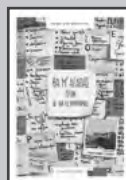
ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΝΙΚΟΛΟΥΛΗ  
ΘΑ ΠΙΝΩ ΣΚΙΑ ΣΟΥ



ΝΤΕΛΙΑ ΟΥΓΕΝΣ  
ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΑΝΕ  
ΟΙ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ



ΠΑΝΗΣΣ ΕΞΑΘΟΥΛΗΣ  
ΖΩΗ ΜΕΧΡΙ ΧΩΣΣ

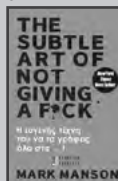


ΠΕΝΑ ΚΟΥΒΕΛΙΩΤΗ  
ΘΑ Μ' ΑΓΙΤΑΣΣ ΟΤΑΝ  
ΔΕ ΘΑ ΣΕ ΘΥΜΑΜΑΙ

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ  
ΤΟ ΔΡΟΜΟ



MARK MANSON  
Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΤΕΧΝΗ  
ΤΟΥ ΝΑ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΣ  
ΟΛΑ ΣΤΑ ...!



Α. ΦΕΙΜΠΕΡ & ΙΑ. ΜΑΖΛΙΣ  
ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΑΕΤΕ  
ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΟΣΤΕ  
ΝΑ ΣΑΣ ΑΚΟΥΝ



PHILIPPA PERRY  
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ  
ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΕΙΧΑΝ  
ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ

## ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 : 2310 277 004 : 2310 284 832 : info@ianos.gr  
 ΠΛΑΤΕΙΟΣ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη : 2310 268 682 : 2310 262 821 : mitropoleos@ianos.gr  
 Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Κολοκορά : 2310 426 700 : 2310 426 780 : kalamara@ianos.gr  
 MEDITERRANEAN COSMOS, Πύλωνα : 2310 472 308 : 2310 472 309 : cosmos@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογασσικού 14, Θεσσαλονίκη : 2310 226 610 : 2310 226 611 : bazaar@ianos.gr

Αθήνη : Στοδίου 24, 105 64 : 210 32 17 917 : 210 32 17 686 : info.stadiou@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ CAFE : ΙΑΝΟΣ ΔΕΛΙ Στοδίου 24, 105 64 : 210 32 17 917 : 210 32 17 686 : cafe@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρσίου : 210 68 30 301 : 210 68 30 309 : goldenhall@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Αιόλου 67, 105 59 : 210 57 71 362 : music.stadiou@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ BAZAAR Αιόλου 67, 105 59 : 210 57 71 362 : bazaar@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ.GR



ΜΑΪΚΛ ΠΑΡΚΕΡ  
ΣΗΜΑΣΙΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ  
ΤΙΣ ΑΛΛΑ  
ΠΩΣ ΤΟ ΛΕΣ



SIMONE DAVIES  
ΜΟΝΤΕΣΣΟΡΙ  
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ  
ΜΕ ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΠΑΙΔΙ



M. SCOTT PECK  
Ο ΑΡΙΟΤΕΡΟΣ  
Ο ΛΙΓΟΤΕΡΟ  
ΤΑΞΙΔΕΜΕΝΟΣ



JAY SHETTY  
ΣΚΕΦΟΥ  
ΣΑΝ ΜΟΝΑΧΟΣ

## «e-therapy» by Gestalt Foundation

Διαδικτυακό πρόγραμμα κοινωνικής προσφοράς και εθελοντισμού του **Gestalt Foundation**

### Πλούσια εμπειρία σύμπραξης και προσφοράς στην καρδιά μιας βαθιά «τραυματισμένης» εποχής!

Στις 18 Μαρτίου 2020, λίγες μόλις μέρες μετά την ανακοίνωση των πρώτων κρουσμάτων του COVID-19 στη χώρα μας, το Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation, αντλώντας έμπνευση από τις αρχές κοινωνικής προσφοράς και εθελοντισμού, που χαρακτηρίζουν τις παράλληλες δράσεις του, οργανώνει και δημοσιοποιεί τη θέσπιση ενός προγράμματος παροχής ψυχολογικής στήριξης, με τον συμβολικό τίτλο : «Εξ αποστάσεως... ΕΠΑΦΗ». Στόχος του προγράμματος είναι να «συγκεντρωθούν οι δυνάμεις» των θεραπειών και θεραπευτριών της Gestalt και σε απολύτως εθελοντικό πλαίσιο να συνεισφέρουν μέσω της δουλειάς τους στον συνάνθρωπο που χρειάζεται ψυχολογική στήριξη αλλά δεν έχει τα μέσα να τη διασφαλίσει για τον εαυτό του. Άμεσα δημιουργείται ένα πλαίσιο που προβλέπει συγκεκριμένες κατηγορίες ατόμων που πλήττονται περισσότερο από την πανδημία και ειδικές προϋποθέσεις ένταξης στο πρόγραμμα, ώστε να βοηθήσουμε κάθε άτομο που έχει ανάγκη να αντιμετωπίσει την αβεβαιότητα και την πρωτόγνωρη πίεση της πανδημίας και τον ψυχολογικό αντίκτυπο της καραντίνας στην καθημερινότητά του, κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων που επιβάλλονται από την πολιτεία για την υγειονομική αντιμετώπιση του κορονοϊού. Γρήγορα το πρόγραμμα αποκτά μεγάλη δυναμική και τα αιτήματα καταφτάνουν με καταγιστικό ρυθμό. Η λίστα αναμονής μεγαλώνει και μαζί αυξάνεται και η ανάγκη ένταξης ολοένα και περισσότερων θεραπειών και θεραπευτριών στο πρόγραμμα εθελοντών. Σε αρχικό στάδιο, ενεργοποιούνται 4 ομάδες εποπτείας, υπό τον συντονισμό ενός επίσημου Gestalt για την καθημία, με 30 εθελοντές θεραπευτές ενταγμένους ισομερώς σε αυτές. Μέσω του συγκεκριμένου προγράμματος, στην πρώτη φάση της πανδημίας, περισσότερα από 150 άτομα βρήκαν τη στήριξη και τη φροντίδα που χρειάστηκαν, ώστε να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες αναγκάστηκαν να βιώσουν, ακολουθώντας μια σειρά συγκεκριμένου αριθμού συνεδριών, μέσω διαδικτύου, με «τον προσωπικό τους» σύμβουλο ψυχικής υγείας / ψυχοθεραπευτή, τελειόφοιτο ή απόφοιτο του Gestalt Foundation. Δεδομένου ότι τα αιτήματα για συμμετοχή στο πρόγραμμα αυξάνονταν ακόμα και κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών κι έχοντας υπόψη ότι η πανδημία είναι ακόμα ενεργή αποφασίστηκε η εντατικοποίηση του εθελοντικού προγράμματος, εξελισσόντάς το σε σημαντικό πρόγραμμα κοινωνικής προσφοράς και εθελοντισμού για τους απόφοιτους θεραπευτές Gestalt, αλλά, ταυτόχρονα, αναβαθμίζεται σε δομή πρακτικής άσκησης για τους τελειόφοιτους θεραπευτές του Gestalt Foundation, με κύριο στόχο την αύξηση του δυναμικού των συνεργαζόμενων εθελοντών ειδικών ψυχικής υγείας στο πρόγραμμα. Έτσι, τον Σεπτέμβριο το 2020, το Gestalt Foundation ανακοινώνει την οργάνωση και λει-

τουργία του νέου εθελοντικού προγράμματος «e-therapy» by Gestalt Foundation για δωρεάν παροχή ψυχολογικής στήριξης και συμβουλευτικής, σε περίοδο κρίσης, μέσω διαδικτύου. Το ανανεωμένο εθελοντικό πρόγραμμα ακολουθεί το επιτυχημένο μοντέλο λειτουργίας του προϋπάρχοντος, αλλά αναβαθμίζεται και εξελίσσεται σε διάφορα επίπεδα. Οι ενδιαφερόμενοι (οι οποίοι θα πρέπει να πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις) θα μπορούν να στείλουν το αίτημά τους, μέσω ενός απλού μηνύματος, για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα στη σελίδα που δημιουργήθηκε γι' αυτό το σκοπό στο Facebook: <https://www.facebook.com/gestalt.therapy.by.GF>

Οι προϋποθέσεις αποδοχής αιτήματος για συμμετοχή στο πρόγραμμα ήταν να είναι

- Ενήλικες (18 ετών και πάνω)
- Εργαζόμενοι που ανήκουν στους πληττόμενους από την παρούσα υγειονομική κρίση επαγγελματικού κλάδους (άνεργοι ή μερικής απασχόλησης)
- Μονογονεϊκές οικογένειες (Μητέρα ή Πατέρας)
- Ενδιαφερόμενοι που το εισαγωγικό αίτημά τους για ψυχολογική στήριξη ή συμβουλευτική σχετίζεται με την παρούσα κοινωνικό-οικονομική κατάσταση που δημιούργησε η υγειονομική κρίση.

Μετά τη διαχείριση και την αποδοχή του εκάστοτε αιτήματος, ο κάθε συμμετέχων στο πρόγραμμα προωθείται στον αντίστοιχο πρώτο δι-



αθέσιμο θεραπευτή, ο οποίος αναλαμβάνει την οργάνωση, την υλοποίηση και την ολοκλήρωση των διαδικτυακών συνεδριών με τον ενδιαφερόμενο. Κάθε συμμετέχων παρακολουθείται αποκλειστικά από έναν συγκεκριμένο και σταθερό σύμβουλο ψυχικής υγείας (θεραπευτή, εκπαιδευμένο στην ψυχοθεραπεία Gestalt) ενώ καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης οι θεραπευτές, με τη σειρά τους, εντάσσονται σε ολιγομελείς ομάδες εποπτείας, που λειτουργούν σε σταθερή βάση με τη φροντίδα και την επίβλεψη των εκπαιδευτών και των εκπαιδευτριών του Gestalt Foundation. Μέχρι τον Μάρτιο του 2021 συνεργάστηκαν στο πρόγραμμα περισσότεροι από 86 θεραπευτές (απόφοιτοι και τελειόφοιτοι του Gestalt Foundation), και περισσότεροι από 420 συνάνθρωποί μας βρήκαν τη στήριξη και τη φροντίδα που χρειάστηκαν, ώστε να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες αναγκάστηκαν να βιώσουν εξαιτίας της πανδημίας.

Τα αιτήματα για συμμετοχή στο πρόγραμμα δεν σταμάτησαν στιγμή να καταφτάνουν στη σελίδα μας. Το πρόγραμμα «e-therapy» συνεχίζεται με τη βαθιά πίστη ολόκληρης της κοινότητας των θεραπειών Gestalt ότι όλοι μαζί θα μπορέσουμε να ξεπεράσουμε κι αυτή τη δυσκολία και να συνεισφέρουμε στην κοινότητα με όλες μας τις δυνάμεις!

**Νικόλας Ράπτης**, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και απόφοιτος του Gestalt Foundation συντονιστής και διαχειριστής των αιτημάτων του όλου προγράμματος


 ΑΡΘΡΑ

## «Εφηβεία, Μετεφηβεία, Διαδικτυακό Πεδίο & Διαμόρφωση Ταυτότητας»

Ο 21ος αιώνας χαρακτηρίζεται από συμπαγτικά φαινόμενα, όπως αλλαγές στις κλιματολογικές συνθήκες, γεωπολιτικές αναταράξεις και μετακινήσεις πληθυσμών, λιώσιμο των πάγων της Αρκτικής και η πανδημία του κορωνοϊού, που ναι μεν έχει συνδεθεί με το λιώσιμο των πάγων, δεν έχει όμως αποδειχθεί ερευνητικά. Εικάζεται, ότι ιοί που είχαν καταψυχθεί, επανεργοποιήθηκαν και μεταφέρονται μέσω των αποδημητικών πτηνών στον υπόλοιπο πλανήτη (ΖΕΡΕΦΟΣ). Αυτές οι πολλαπλές κρίσεις επιφέρουν αλλαγές στο πολιτικό, πολιτισμικό, και οικονομικό γίγνεσθαι, σηματοδοτώντας την ανάγκη συνεργασίας και αλληλεγγύης μεταξύ

που ονομάζεται στην κοινωνιολογία Δυνητική πραγματικότητα. Η θεμελιώδης αρχή της Δυνητικής πραγματικότητας βασίζεται στο διαρκές παιχνίδισμα μεταξύ πραγματικού και δυνητικού, δηλαδή υποκειμένου και υπερκειμένου και αντιπαραθέτει δύο διαφορετικές εικόνες της υλικής και τεχνολογικής πραγματικότητας. Από τη μια τη ρεαλιστική και αβάσταχτη μοναξιά της καθημερινότητας του σημερινού ανθρώπου και τους τρόπους διαβίωσης και από την άλλη την ηλεκτρονική μη φυσική ασώματη παρουσία σε ένα ιστότοπο, όπου αναπτύσσονται διαδραστικές αμφίδρομες συναντήσεις, σε ελάχιστο χρόνο και χωρίς χωρικούς περιορισμούς. Η κουλτούρα της Δυνητικής πραγματικότητας του κυβερνοχώρου αναδύει μια μη αναστρέψιμη και προβλέψιμη διαδικασία παγκοσμιοποίησης μέσω μηχανισμών χωροχρονικής συμπίεσης και αποστασιοποίησης, που καταργούν την έννοια του χώρου και του χρόνου. Αυτό το φαινόμενο απο-τοπισμού αφορά στον ριζικό κατακερματισμό του χρόνου και την πλήρη απόσπασή του από τον



των λαών για την επιβίωση του πλανήτη και των οργανισμών που διαβιούν σε αυτόν. Κάτι που επίσης συμβαίνει παράλληλα και αποτελεί σφραγίδα του 21ου αιώνα είναι η πολυεπίπεδη ανάπτυξη της τεχνολογίας, με τωρινό πρωταγωνιστή τον κυβερνοχώρο.

Ο κυβερνοχώρος πήρε το όνομά του από τον συγγραφέα μυθιστορημάτων επιστημονικής φαντασίας W. Gibson το 1984. Η «υπερσφαίρα» όπως αναφέρεται από τον R. Debray, η «Νέα γη πέρα από τον ορίζοντα» όπως τον αποκαλεί ο W. Michel. Σύμφωνα με τη θεωρία του πεδίου η αλληλεπίδραση οργανισμού / περιβάλλοντος είναι πολυεπίπεδη σε σχέση με τις συνθήκες που χαρακτηρίζουν το περιβάλλον. Χρειάζονται πολυεπίπεδες και συνδυαστικές μελέτες για την κατανόσή τους. Ο Κυβερνοχώρος αποτελεί μια τεχνολογικά κατασκευασμένη πραγματικότητα που αφορά στην αλληλεπίδραση ανθρώπου – μηχανής και τα ερωτήματα που προκύπτουν αποτελούν αντικείμενο μελέτης αυτού

χώρο. Όλοι μπορούν να συνδεθούν με όλους για να κτίσουν τον κόσμο τους (Hayles, 1993). Έτσι το Δυνητικό και το καθημερινό ενώνονται σε μια κυκλική διαλεκτική σχέση αμοιβαίας εξέλιξης και προσαρμογής. Κάτω από αυτές τις συνθήκες το βιολογικό σώμα επανορίζεται στα πλαίσια συναρμογής υποκειμένου – υπερκειμένου, οργανικού – μηχανικού. Έτσι αναδύεται η έννοια της Μετα – ανθρωπότητας που αφορά στην εμπειρία μιας τεχνοπολιτισμικής σωματοποίησης.

Ο εαυτός στη Δυνητική κοινωνία φαίνεται να συντονίζεται περισσότερο στη μεταβλητότητα παρά στη συχνότητα διατήρησης των χαρακτηριστικών του.

Ο Έρικ Μρούερ, ειδικός ασφάλειας των υπολογιστών, περιγράφει αυτό το δίκτυο ως μια γιγαντιαία, κατά μεγάλο μέρος άρατη υποδομή, που κάνει τη ζωή μας καλύτερη. Πώς επιδρά όμως στη ζωή μας η σταδιακά εξελισσόμενη σε διάχυτη παρουσία Δυνητική πραγ-

ματικότητα – συλλογικότητα, που είναι ισχυρή και συγχρόνως περνά απαρατήρητη; Θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε, ότι εφηβεία και νέα τεχνολογία αποτελούν για όλες τις εποχές μια συνάντηση, που η αλληλεπίδρασή της οδηγεί συνεχώς σε κάτι νέο. Παρατηρούμε να αποτυπώνεται στην τέχνη, τον πολιτισμό, την πολιτική και τη χάρση του νέου ορίζοντα που ανατέλλει στο μέλλον. Αυτό συμβαίνει γιατί κάθε τι νέο επηρεάζει και διαμορφώνει την ταυτότητα του εφήβου. Η ταυτότητα εμπεριέχει στοιχεία του πεδίου από το οποίο προέρχεται, ιστορία, οικογένεια, κοινωνία, καθώς και στοιχεία που απαρτίζουν την εποχή και τις συνθήκες που αναπτύσσεται ο έφηβος. Ο τρόπος αλληλεπίδρασης του εφήβου με το περιβάλλον εμπεριέχει τη λειτουργία των αισθήσεων. Οι αισθήσεις λειτουργούν ως διεγερτικές συνάψεις μεταξύ οργανισμού / περιβάλλοντος και εξελίσσονται σε σωματική εμπειρία και απόδοση νοήματος. Στη Δυνητική πραγματικότητα οι αισθήσεις που συμμετέχουν είναι η όραση, η ακοή και η ομιλία. Η αφή και η οσμή είναι απύσες. Η αφή ως αίσθηση είναι πολύ σημαντική για τη διαμόρφωση και την αίσθηση του εαυτού και ειδικά για τους εφήβους. Θα αναφερθώ στο τελετουργικό της αφής της φλόγας των Ολυμπιακών Αγώνων και την αρχετυπική σημασία της αφής για το σώμα. Αφή στην ελληνική γλώσσα σημαίνει ανάβω και συνδέεται άμεσα με την ανάφλεξη και τη λειτουργία της ζωικής σωματικής ενέργειας. Οι νεαροί αθλητές είχαν ως στόχο το ευ – αγωνίζεσθε και η ηθική ανταμοιβή ήταν το στεφάνωμα με τον κότινο, φτιαγμένο από κλαδί ελιάς. Κατά τη διάρκεια των αγώνων σταματούσαν κάθε εχθροπραξία και δέσποζε η ειρήνη. Ήθος – πειθαρχία και ζωική ενέργεια στο ευ – αγωνίζεσθε. Ο περιορισμός και η εξασθένηση της αφής λόγω πολιτισμικών και τεχνολογικών συνθηκών δεν είναι μόνο σημερινό φαινόμενο. Καθώς η ζωή «γίνεται ευκολότερη» η ζωική ενέργεια εξασθενίζει παράλληλα με την οντότητα του ανθρώπου.

Μπορούμε να αφουγκραστούμε αυτό το υπαρξιακό κενό από την άπνη ανάδυση της απόγνωσης σκιασμένης από την εργαλειοποίηση της σωματικότητας του εφήβου, π.χ. η χρήση του κινητού τηλεφώνου. Το κινητό ως επέκταση του χεριού και η συνεχής ενασχόληση με αυτό τον αποκόπει από την ενεργητικότητα και την κίνηση. Θα μπορούσα να την περιγράψω ως συνθήκη βρεφοποίησης του εφήβου, όπου οι ανάγκες του καλύπτονται άμεσα, χωρίς να μάθει να περιμένει για την κάλυψή τους. Και από την άλλη χρειάζεται να περιμένει αφάνταστα πολύ για την ικανοποίηση των μετά – αναγκών του, όπως π.χ. εργασία, αυτονομία κ.λπ. Τι συμβαίνει με τη ζωική ενέργεια των εφήβων και πόσο μας απασχολεί; Και εάν σβήσει η φωτιά, πού θα βρεθεί ο Προμηθέας; Έχουμε εστιάσει ως κοινωνία στις προμήθειες, τον καταναλωτισμό και την αποκοπή από την ουσία μας. Ο έφηβος, εκτός από τις σχέσεις με συνομηλίκους, για να διαμορφώνει ταυτότητα, χρειάζεται να καθρεφτίζεται και να διασχιζεί αυτό το καθρέφτισμα με έναν γονιό, με έναν δάσκαλο, με έναν ενήλικο. Αλλιώς εγκλωβίζεται σε σχέσεις με το να δίνει στον άλλον αυτό που δεν θέλει και να του ζητά αυτό που δεν έχει να του δώσει. Έτσι η ανάγκη απεγκλωβισμού της ενέργειας κρατιέται μέσα στο σώμα.

Η ύπαρξη του σταθερού ενήλικα μπορεί να τον βοηθήσει να σταθεί σε αυτό που είναι και να αφουγκραστεί, είτε το πάγωμα και την απάθεια, είτε πυρακτωμένη επιθετικότητα. Η σταθερή στάση ενός ενήλικα απέναντί του μπορεί να βοηθήσει στην ανάδυση μιας νέας μορφής

ανάμεσα στην παθητικότητα και την επιθετικότητα, την ενεργητικότητα. Οι γνώσεις των εφήβων σήμερα είναι απίστευτα διευρυμένες, λόγω της εύκολης προσβασιμότητας μέσω του διαδικτύου, καθώς και της ενασχόλησής τους με το διαδίκτυο. Τα θέματα που θα έπρεπε να απασχολήσουν την παιδεία σήμερα, δεν είναι τόσο η απόκτηση γνώσεων, αλλά το πώς οι έφηβοι αντιλαμβάνονται και το πώς επηρεάζονται από αυτές. Πώς διαφοροποιούνται επιλέγοντας το με τί, πώς, πόσο και πότε θα εμπλακούν στον ιστότοπο, αντί να παραμένουν παθητικοί δέκτες ή επιθετικοί αρνητές. Η ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας των εφήβων να επιλέγουν το είδος και την ποιότητα των διαδικτυακών επαφών, είναι αυτό που θα καθορίσει το μέλλον. Γιατί, όπως αναφέρει ο Γάλλος κοινωνιολόγος D. Wolton, η καρδιά της διαδικτυακής επικοινωνίας χτυπάει στην πλευρά των ανθρώπων και όχι των μηχανών.

*Γιαμαρέλου Γιάννα, Μάρτιος 2021*

## **Η Δι-υποκειμενική Συγκρότηση της Εμπειρίας**

Η διυποκειμενικότητα είναι μια έννοια που έρχεται από τη φαινομενολογία. Για να την κατανοήσουμε, χρειάζεται να αναφερθούμε στην έννοια της αποβλεπτικότητας, δηλαδή στο ότι κάθε λειτουργία της συνείδησης, κάθε εμπειρία, κατευθύνεται προς τα πράγματα, είτε πρόκειται για αντικείμενα είτε έχει αφηρημένες έννοιες. Σύμφωνα με αυτή τη θέαση ο νους αποτελεί μια δημόσια λειτουργία που επιτελείται στη συνάντησή μου με τον κόσμο, ή πιο σωστά στην εμπλοκή μου στον κόσμο, που καθίσταται κι αυτός πραγματικός και δημόσιος. Ο κόσμος, που είναι ήδη εκεί, φανερώνεται στον άνθρωπο μέσω



αυτής της αποβλεπτικής λειτουργίας. Δηλαδή η ταυτότητα ανήκει στα ίδια τα πράγματα και η αναγνώριση αυτής της ταυτότητας ανήκει στην αποβλεπτική δομή της συνείδησης του ανθρώπου. Με αυτόν τον τρόπο συγκροτείται ο κόσμος και η ανθρώπινη εμπειρία. Δεν κατασκευάζονται, δεν παράγονται, δεν κυριαρχεί δηλαδή το ένα στο άλλο, αλλά συγκροτούνται σχεσιακά. Αντίστοιχα παρουσιάζονται και οι άλλοι άνθρωποι. Αφενός, στην άμεση εμπειρία μου, ως σωματικότητες όπου στην συγκεκριμένη συνθήκη η διυποκειμενικότητα νοείται ως σχέση ανάμεσα σε ένσαρκα υποκείμενα που συγκροτούνται το ένα στο βλέμμα του άλλου άρα η αντίληψη του εαυτού μεσολαβείται από

τον Άλλο. Ωστόσο η διυποκειμενικότητα προϋποθέτει ασυμμετρία. Ο άλλος δε μου είναι απόλυτα προσιτός, πάντα μου διαφεύγει στην ολόκλητά του, και ακριβώς επειδή δεν εξαντλείται στην άμεση εμπειρία μου, βιώνεται ως Άλλος. Αυτό εγγυάται την ελευθερία του. Αφετέρου, οι άλλοι παρουσιάζονται έμμεσα, μέσα από τον κοινό κόσμο που ταυτόχρονα δίδεται στην εμπειρία τους. Μόνο στο βαθμό που βιώνω ότι οι άλλοι έχουν την εμπειρία του ίδιου κόσμου, καθίσταται ο κόσμος πραγματικός, και έτσι δίνεται εγκυρότητα στην εμπειρία μου. Τον κόσμο τον βιώνω προοπτικά, κάθε στιγμή μου παρουσιάζεται μια όψη του, ενώ ταυτόχρονα ή σε διαφορετική χρονική στιγμή ή εν δυνάμει, διαφορετικές όψεις του παρουσιάζονται στους άλλους. Έτσι, συνειδητοποιώ ότι κάθε εμπειρία μου συγκροτείται με τον ίδιο τρόπο και έχει την ίδια εγκυρότητα με τις εμπειρίες των άλλων, και μπορώ να αποχαιρετήσω την προνομιακή μου θέση. Συνοπτικά, η εμπειρία του καθενός είναι διυποκειμενικά συγκροτημένη και όλοι οι άνθρωποι συνυπεύθυνοι για τη συγκρότηση του κόσμου. Πώς τελικά διαμορφώνει τη θεραπευτική πρακτική η έννοια της διυποκειμενικότητας; Αρχικά, θα μπορούσε να αποτελέσει το έδαφος στο οποίο θα πατήσουμε για να προστατευτούμε από τα θέματα εξουσίας που προκύπτουν στην θεραπεία, και να μας προφυλάξει από το να καταφύγουμε στο προνόμιο που μπορεί να μας παρέχει η θέση του θεραπευτή. Επίσης, μας βοηθά να παραμένουμε ανοικτοί στον θεραπευτικό διάλογο, στην έκκληση της συνάντησης, και να μην βιάζουμε την πρόωρη δημιουργία της μορφής. Μας φέρνει μπροστά στην ευθύνη μας στη συγκρότηση της εμπειρίας του άλλου, και μας υπενθυμίζει την ευαλωτότητά μας και η δική μας εμπειρία συγκροτείται διυποκειμενικά. Τέλος, υπογραμμίζει τη γενναιοδωρία που υπάρχει στην ανθρώπινη συνθήκη. Η εμπειρία του καθενός προσφέρεται στον κοινό κόσμο και αναδιαμορφώνει το έδαφος από το οποίο θα προκύψουν οι νέες εμπειρίες όλων μας. Φυσικά, η έννοια της διυποκειμενικότητας εντός και εκτός της θεραπευτικής διαδικασίας δεν μπορεί να εξαντληθεί σε αυτό το κείμενο. Δεν μπορεί καν να αποτελέσει μια σύνοψη. Ελπίζω όμως να γίνει αφορμή για νέους διαλόγους και συναντήσεις.

#### Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Husserl E. (2002). *Καρτεσιανοί Στοχασμοί*. Αθήνα: Ροές  
Sokolowski R. (2003). *Εισαγωγή στη Φαινομενολογία*. Πάτρα: Εκδ. Πανεπιστημίου Πατρών  
Ζακάβη Ν. (2010). *Χούσερλ: Εισαγωγή στη Φαινομενολογία του*. Αθήνα: Αρμός

**Δήμητρα Χαντζιάρη**, BSc (hons) Psychology, ψυχοθεραπεύτρια και οπότρια Gestalt, τακτικό μέλος EAGT & HAGT.

### **Ακολουθώντας τον αυτοπροσδιορισμό του Άλλου ή μια ματιά στο εκπαιδευτικό τριήμερο «Ποικιλομορφία φύλου και σεξουαλικότητας»**

*Δύσκολο και κακοποιητικό να ζητώ από τον Άλλον να συμμορφώσει τη φύση του στις κοινωνικές προσδοκίες (Hawley, 2011).*

Η θεωρία της θεραπείας Gestalt μας έχει δείξει ότι όλα είναι πεδίο και ότι μέσα σε αυτό είναι που το εγώ έρχεται σε επαφή με όσα δεν είμαι εγώ. Μία τέτοια αλληλεπίδραση είναι ικανή να μας διαμορφώσει

και να μας προσδιορίσει, άλλοτε να μας κάνει να ανθίσουμε κι άλλοτε να μας τσαλακώσει. Αυτήν ακριβώς την αίσθηση περιέγραψε με τα λόγια της η Maya Aggelou, από τις σημαντικότερες γυναίκες στον παγκόσμιο ακτιβισμό και την παγκόσμια λογοτεχνία: Ο άνθρωπος θα ξεχάσει αυτά που του είπες, θα ξεχάσει αυτό που του έκανες, δεν θα ξεχάσει όμως ποτέ το πώς τον έκανες να νιώσει. Και ακριβώς η εποχή μας αυτό προστάζει ακόμη περισσότερο μέσα από τα θεσμικά όργανα και τις πολιτικές τους (Ευρωπαϊκή Επιτροπή, Στρατηγική για την ισότητα των ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων 2020-2025, την προστασία και προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας τους), να προστατευτεί ο κάθε άνθρωπος γι' αυτό που είναι, γι αυτό που νιώθει και για τον τρόπο που ζει, σε όποιον τόπο ζει. Ο πληθυσμός ΛΟΑΤΚΙ+ έχει βιώσει πολλές αλλαγές τα τελευταία 50 χρόνια και είναι ακόμη μακριά από το να πούμε ότι απολαμβάνει ίσα δικαιώματα. Ο πληθυσμός αυτός κάνει συνεχείς αγώνες για να γίνει περισσότερο ορατός, να μπορεί να αναγνωρίσει τον ομόφυλο γάμο, το δικαίωμα στην παιδοθεσία, την ικανότητα να αγοράσει ή να νοικιάσει ένα σπίτι χωρίς να υποφέρει από διακρίσεις (Lugo, 2010). Μιλώντας για ποικιλομορφία φύλου και σεξουαλικότητας στο εκπαιδευτικό τριήμερο στο Gestalt Foundation (12,13 & 14 Φεβρουαρίου 2021) μιλήσαμε πρωτίστως για ανθρώπινα δικαιώματα. Το φάσμα του φύλου, το συνεχές της σεξουαλικότη-



τας, η ομπρέλα των σεξουαλικών ταυτοτήτων και των παραλλαγών τους εγείρουν εύλογα το ζωτικό δικαίωμα του κάθε ανθρώπου στον αυτο-προσδιορισμό του. Ο τρόπος που στεκόμαστε ως επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας δίπλα σε αυτό το δικαίωμα σηματοδοτεί μέσα στο δωμάτιο θεραπείας την πολιτική μας θέση στέλνοντας σαφές μήνυμα στα παραδοσιακά σχήματα της ιατρικοποίησης και παθολογικοποίησης, που λέει όχι σε κάθε στιγματισμό και δίπολο.

Για τους θεμελιωτές της θεωρίας και θεραπείας Gestalt ο εαυτός, η σεξουαλικότητα και το φύλο αποτελούν μια δυναμική διαδικασία, κινούνται πάνω σε ένα φάσμα, στο οποίο το κάθε άτομο βρίσκει την προσωπική και μοναδική του θέση. Η Laura Perls αντιμετωπίζει τη θεραπεία Gestalt ως τη θεραπεία που δεν επιχειρεί να προσαρμόσει το άτομο στην κοινωνία ούτε να το συμμορφώσει και να το κανονικο-

ποιήσει με βάση τις κοινωνικές νόρμες και κατασκευές (Rosenblatt, 1998), δεν βασίζεται δηλαδή στην κοινωνική προσαρμογή, όπως θα έκανε μία παραδοσιακή adjustment therapy (Ginger, 2010). Η εμπιστοσύνη στην υποκειμενική-φαινομενολογική εμπειρία, στην κάθε προσωπική αλήθεια και το δικό της ρυθμό, αντανάκλα την εμπιστοσύνη στη διαδικασία του κάθε ατόμου και την οργανισμική του αυτορρύθμιση, καθώς μόνο εκείνο γνωρίζει ποιο είναι και τι χρειάζεται. Δίνεται χώρος και άνεση στο δικαίωμα να είναι το κάθε άτομο όπως είναι ή καλύτερα, όπως γίνεται, φωτίζοντας με αυτόν τον τρόπο και τη δυναμική και δημιουργική ποιότητα της προσωπικής διαδικασίας.

Ο Paul Goodman, από τους συν-ιδρυτές της θεραπείας Gestalt και γνωστός για τη συμβολή του στο κίνημα απελευθέρωσης των γκέι, δήλωνε «ανοιχτός» στις ομόφυλες επαφές και αυτό-προσδιοριζόταν ως αμφιφυλόφιλος (bisexual). Σήμερα, θεωρητικοί και θεραπευτές/θεραπευτές Gestalt, όπως οι Leanne O'Shea, Billy Desmond, Daniel Rosenblatt, Allan Singer, David Hawley έχουν κάνει και συνεχίζουν να κάνουν πράξη τα παραπάνω μέσα στο δωμάτιο της θεραπείας. Οι θεραπευτές Gestalt αντιμετωπίζουν θέματα φύλου και σεξουαλικότητας με αυθεντικότητα και τρόπους που ενισχύουν και ενδυναμώνουν το άτομο. Πολλές από τις αξίες και τις υποθέσεις που κάνουμε ως θεραπευτές μπορεί να είναι βοηθητικές στο να δουλέψουμε πάνω στο φύλο με έναν τρόπο που να ενισχύει την αυθεντικότητα της έκφρασης του εαυτού. Η θεραπεία Gestalt επιτρέπει μια δημιουργική διερεύνηση της εμπειρίας του φύλου από το άτομο (μέσα στο σώμα και μέσω της ενεργούς σχέσης) αντί να οδηγείται από μια προδιαγεγραμμένη ιδέα σχετική με το σεξ και την ψυχή. Η έμφαση στη διυποκειμενική σύνδεση, η εσκεμμένη μελέτη των προβολών και των υποθέσεων καθώς και μια καθαρή εστίαση σε μια «συνεχώς σε αλλαγή και πάντα ενσωματωμένη παρούσα στιγμή» μας καθιστούν ικανούς να έρθουμε σε επαφή με το θέμα του φύλου με μοναδικούς και καινούριους τρόπους (Johnson, 2014). Στο εργαστήριο μελετήσαμε όρους όπως την ετεροκανονικότητα, η οποία αναφέρεται στη θεσμοθέτηση της ετεροφυλοφιλίας σε μια κοινωνία. Η ετεροκανονικότητα στηρίζεται στην ιδέα ότι τα ανθρώπινα όντα εμπίπτουν σε δύο διακριτές και συμπληρωματικές κατηγορίες: το αρσενικό και το θηλυκό. Έτσι, το βιολογικό φύλο, η έμφυλη ταυτότητα και οι έμφυλοι ρόλοι πρέπει να ευθυγραμμίζονται είτε με τις αρσενικές είτε με τις θηλυκές νόρμες και η ετεροφυλοφιλία θεωρείται ότι είναι ο μοναδικός «φυσιολογικός» σεξουαλικός προσανατολισμός. Η ετεροκανονικότητα απαιτεί όλες οι συζητήσεις για την έμφυλη ταυτότητα να γίνονται αυστηρά στο πλαίσιο της διχοτόμησης, η οποία εξαναγκάζει τα άτομα να ονομάζονται «άντρες» ή «γυναίκες», ανεξάρτητα από το πώς προσδιορίζουν τα ίδια τον εαυτό τους. Κατά συνέπεια, τα άτομα όχι μόνο δεν αμφισβητούν την ετεροφυλοφιλία και τους έμφυλους ρόλους, αλλά τα θεωρούν και δεδομένα. Η ετεροκανονικότητα εκφράζεται μέσα από την κοινωνική συμπεριφορά, την οικογένεια, τους θεσμούς και το νόμο, τοποθετώντας οτιδήποτε άλλο σε μια ακατάλληλη ζώνη. «Η μοναδική ιστορία δημιουργεί στερεότυπα, και το πρόβλημα με τα στερεότυπα δεν είναι ότι είναι αναληθή, αλλά ότι αποτελούν ένα μέρος του όλου. Κάνουν μια ιστορία να είναι η μόνη ιστορία.» Chimananda Ngozi Adichie Σημαντικό κομμάτι του εργαστηρίου αποτέλεσε και η συζήτηση για τα προνόμια, που είναι ιδιαίτερα επίκαιρη. Έχει σημασία ως θεραπευτές να αναγνωρίζουμε

τα προνόμια που φέρει το φύλο μας και ο σεξουαλικός μας προσανατολισμός και τα κοινωνικά πλεονεκτήματα που φέρουμε μαζί με αυτά τα προνόμια, ώστε να είμαστε ευαίσθητοι στη διαδικασία των πελατών μας. Με το εργαστήριο αυτό απευθυνθήκαμε και στη λανθάνουσα ομοφοβία, η οποία ορίζεται ως ο φόβος για την ομοερωτική έλξη ή ο παράλογος φόβος για τα άτομα που έχουν μια τέτοιου είδους επιθυμία. Ο George Weinberg πρώτος το 1972 προσδιόρισε την ομοφοβία ως «τον τρόπο του να είσαι κοντά με ομοφυλόφιλους και στην περίπτωση των ίδιων των ομοφυλόφιλων είναι η απόρριψη ή το μίσος προς τον εαυτό». Ο Levine (2014) μελετά την εσωτερικευμένη ομοφοβία των γκέι ανδρών και την αναφέρει, όπως την ορίζει ο Shidlo (1994), ως «το σύνολο των αρνητικών πεποιθήσεων και συναισθημάτων προς την ομοφυλοφιλία των άλλων ατόμων ή των ομοφυλοφιλικών χαρακτηριστικών του εαυτού». Ο Iaculo (2004) μιλάει για πολιτισμικές και κοινωνικές αντιστάσεις στην πλήρη αποδοχή των ατόμων που είναι γκέι και προκαταλήψεις σχετικά με τη «διαφορετικότητα» υπάρχουν ακόμη αν και είναι λιγότερο απόλυτες και σκληρές απ' ότι παλιότερα. Έχοντας στον πυρήνα του τη διερεύνηση αυτών των εννοιών και ακολουθώντας τις αρχές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων σχεδιάστηκε και πραγματοποιήθηκε το συγκεκριμένο σεμινάριο. Οι συνάδελφοι που πήραν μέρος μας συγκίνησαν με τον τρόπο που στάθηκαν σε θέματα ανθρώπινα, σε φυσικές διαδικασίες, όπως είναι ο σεξουαλικός προσανατολισμός και η ταυτότητα φύλου. Κρατάμε τη συμπερίληψη και το σεβασμό στον αυτοπροσδιορισμό του κάθε ανθρώπου μαζί με το σπόρο της αμφισβήτησης της ετεροκανονικής ματιάς και τη διάθεση αποδόμησης των έμφυλων στερεότυπων, που τόσο γνώριμα κουβαλάμε όλοι, όλες και όλα μέσα μας.

Σας ευχαριστούμε θερμά!

**Ειρήνη Κουτελά, M.Sc. Psychology, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt. I-MBA, μέλος των HAGT & EAGT**  
**Ναούμ Λιώτας, Ψυχοθεραπευτής και Επόπτης Gestalt & Gestalt Business Coach (MBA, GPO, ECP holder)**

#### Βιβλιογραφία

- Ginger, S. (2010). *Θεραπεία Gestalt: Η τέχνη της επικοινωνίας*. Αθήνα: Π. Ασημάκης.
- Hawley, D. (2011). *Therapeutic work with gender identity issues: a response to John L. Bennett*. *British Gestalt Journal*, Vol. 20, No.1, 14-20.
- Iaculo, G. (2004). *Relational Support in the Gay Coming-Out Process*. *Gestalt Review*, 8(2), 178-203.
- Johnson, R. (2014). *Contacting Gender*. *Gestalt Review*, 18(3), 207-225.
- Levine, A. (2014). *Diversifying the ground: personal, empirical, theoretical, and clinical perspectives on Gestalt contact boundary phenomena in gay men*. *British Gestalt Journal*, 23(1), 27-34.
- Lugo, C. A. (2010). *Ethical and Clinical Implications for the Field of Marriage and Family Therapy Regarding LGBTQI Therapeutic Approaches*. Manhattan, Kansas: Kansas State University.
- Rosenblatt, D. (1998). *Gestalt Therapy and Homosexuality. A Personal Memoir*. *British Gestalt Journal*, Vol. 7, No.1, 8-17
- Shidlo, A. (1994). *Internalized homophobia: Conceptual and empirical issues in measurement*. Στο B. Greene, & G. M. Herek, *Lesbian and gay psychology: Theory, research, and clinical applications* (σε. 176-205). Thousand Oaks, CA: Sage

Συνέχεια από τη σελίδα 1

## ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ

### Εισαγωγή

Ο ορισμός της σεξουαλικότητας δεν είναι ένας, έχει αλλάξει αρκετές φορές, ανάλογα με την ιστορική περίοδο και τις αντιλήψεις και πεποιθήσεις για

την ηθική που επικρατούσαν σε κάθε περίοδο. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 2006a) η σεξουαλική υγεία είναι: «μία κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας που σχετίζεται με τη σεξουαλικότητα - δεν πρόκειται μόνο για απουσία ασθένειας, δυσλειτουργίας ή αναπηρίας. Η σεξουαλική υγεία απαιτεί μία θετική και σεβαστή προσέγγιση της σεξουαλικότητας και των σεξουαλικών σχέσεων, καθώς και τη δυνατότητα να βιώνονται ευχάριστες και ασφαλείς σεξουαλικές εμπειρίες, απαλλαγμένες από εξαναγκασμό, διακρίσεις και βία. Προκειμένου να επιτευχθεί και να διατηρηθεί η σεξουαλική υγεία, τα σεξουαλικά δικαιώματα όλων των ατόμων πρέπει να γίνονται σεβαστά, να προστατεύονται και να πληρούνται.» Η σεξουαλικότητα και η έκφρασή της είναι μία από τις βασικότερες διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης και έχει ως βασικό στόχο την ευχαρίστηση και την αναπαραγωγή. Αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του εαυτού μας και συνδέεται άρρηκτα με τις σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας, τις συμπεριφορές και τις πράξεις μας. Είναι εκεί παρούσα από τη στιγμή της γέννησής μας και σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας, είναι η γνωριμία μας και η επαφή μας με το σώμα μας, τις επιθυμίες μας, τα θέλω μας και τις ανάγκες μας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (2006a) ορίζει τη σεξουαλικότητα ως εξής: «είναι μία κεντρική πτυχή του να είσαι άνθρωπος, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής, περιλαμβάνει το φύλο, τις έμφυλες ταυτότητες και ρόλους, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, τον ερωτισμό, την ευχαρίστηση, την οικειότητα και την αναπαραγωγή. Η σεξουαλικότητα βιώνεται και εκφράζεται σε σκέψεις, φαντασιώσεις, επιθυμίες, πεποιθήσεις, στάσεις, αξίες, συμπεριφορές, πρακτικές, ρόλους και σχέσεις. Ενώ, η σεξουαλικότητα μπορεί να περιλαμβάνει όλες αυτές τις διαστάσεις, αυτές δεν βιώνονται ή εκφράζονται πάντα. Η σεξουαλικότητα επηρεάζεται από την αλληλεπίδραση των βιολογικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών, πολιτιστικών, νομικών, ιστορικών, θρησκευτικών και πνευματικών παραγόντων.»

Επιχειρώντας μία ιστορική αναδρομή γύρω από την έννοια της σεξουαλικότητας διαπιστώνεται πως ο 17ος αιώνας αποτελεί σημαντική τομή στην ιστορία της σεξουαλικότητας τόσο με τις απαγορεύσεις και την επιβολή της σιωπής γύρω από οτιδήποτε έχει να κάνει με το σεξ όσο και της αναγνώρισης αποκλειστικά και μόνο της σεξουαλικότητας ανάμεσα στο ζευγάρι που έχει ως κυρίαρχο στόχο την αναπαραγωγή. Κάτι αντίστοιχο συνεχίζεται να παρατηρείται και τον 18ο αιώνα, όπου απαγορεύεται ακόμη και να κατονομάζεις το σεξ στον καθημερινό λόγο. Παρατηρείται, όμως, και μία ταυτόχρονη έκρηξη λόγου σχετικά με το σεξ που αποσκοπεί στον έλεγχο και στη διαχείρισή του. Έτσι, κάνει την εμφάνισή του ο λόγος της χριστιανικής ποιμαντορίας, η οποία καλεί σε εκτενή μετάνοια, ο λόγος της ιατρικής, του κράτους, της δικαιοσύνης και της αστυνομίας. Επίσης, ο παιδαγωγικός θεσμός καταδιώκει με κάθε μέσο τον παιδικό και εφηβικό αυνανισμό. Τον 18ο αιώνα το σεξ γίνεται υπόθεση της αστυνομίας, η οποία φροντίζει έτσι ώστε όλοι να υπηρετούν την κοινή ευημερία και τις επιταγές της κοινωνίας. Οποιαδήποτε πράξη ή σκέψη δεν υπόκειται στην αναπαραγωγική διαδικασία, χαρακτηρίζεται ως διαστροφή και έτσι αντιμετωπίζεται από την κοινωνία. Ο 19ος αιώνας εγκαινίασε τις σεξουαλικές ετερογένειες. Το σεξ ψυχιατρικοποιείται. Αυτήν την περίοδο καθορίζεται ένα άκρως αυστηρό πρότυπο για το τι σημαίνει σεξουαλική ανάπτυξη και ορίζονται όλες οι πιθανές αποκλίσεις. Αυτό συνεπάγεται την εμφύτευση των διαστροφών. Το αυστηρό, δηλαδή, πρότυπο για το τι σημαίνει σεξουαλική ανάπτυξη φέρνει στην επιφάνεια τον άλλο πόλο της σεξουαλικότητας, αυτόν των ακραίων σεξουαλικών εκφάνσεων. Κατά τη διάρκεια του αιώνα κάνουν την εμφάνισή τους ταμπέλες, όπως: «ηθική τρέλα», «γεννητική νεύρωση», «εκτροπή του γεννητικού ενστίκτου», «εκφυλισμός» και «ψυχική ανισορροπία». Πρόκειται για μία εποχή όπου στην προσπάθειά της να χτίσει τείχη και εμπόδια αυστηρά απέναντι στη σεξουαλικότητα, προκάλεσε άθελά της μία άνθιση και παθολογία του σεξουαλικού ενστίκτου. Τον 20ο αιώνα παρατηρούνται σημαντικές μεταβολές σε ότι αφορά τη σεξουαλικότητα. Αρχίζουν να χαλαρώνουν οι αυστηρές σεξουαλικές απαγορεύσεις και παρατηρείται μία κάποια ανοχή απέναντι στις προγαμιαίες ή εξώγαμες σχέσεις, αρχίζει κάπως να φθίνει ο χαρακτηρισμός του «διε-

# GESTALT ΚΑΙ ΣΕΞ

φάνισή του ο λόγος της χριστιανικής ποιμαντορίας, η οποία καλεί σε εκτενή μετάνοια, ο λόγος της ιατρικής, του κράτους, της δικαιοσύνης και της αστυνομίας. Επίσης, ο παιδαγωγικός θεσμός καταδιώκει με κάθε μέσο τον παιδικό και εφηβικό αυνανισμό. Τον 18ο αιώνα το σεξ γίνεται υπόθεση της αστυνομίας, η οποία φροντίζει έτσι ώστε όλοι να υπηρετούν την κοινή ευημερία και τις επιταγές της κοινωνίας. Οποιαδήποτε πράξη ή σκέψη δεν υπόκειται στην αναπαραγωγική διαδικασία, χαρακτηρίζεται ως διαστροφή και έτσι αντιμετωπίζεται από την κοινωνία. Ο 19ος αιώνας εγκαινίασε τις σεξουαλικές ετερογένειες. Το σεξ ψυχιατρικοποιείται. Αυτήν την περίοδο καθορίζεται ένα άκρως αυστηρό πρότυπο για το τι σημαίνει σεξουαλική ανάπτυξη και ορίζονται όλες οι πιθανές αποκλίσεις. Αυτό συνεπάγεται την εμφύτευση των διαστροφών. Το αυστηρό, δηλαδή, πρότυπο για το τι σημαίνει σεξουαλική ανάπτυξη φέρνει στην επιφάνεια τον άλλο πόλο της σεξουαλικότητας, αυτόν των ακραίων σεξουαλικών εκφάνσεων. Κατά τη διάρκεια του αιώνα κάνουν την εμφάνισή τους ταμπέλες, όπως: «ηθική τρέλα», «γεννητική νεύρωση», «εκτροπή του γεννητικού ενστίκτου», «εκφυλισμός» και «ψυχική ανισορροπία». Πρόκειται για μία εποχή όπου στην προσπάθειά της να χτίσει τείχη και εμπόδια αυστηρά απέναντι στη σεξουαλικότητα, προκάλεσε άθελά της μία άνθιση και παθολογία του σεξουαλικού ενστίκτου. Τον 20ο αιώνα παρατηρούνται σημαντικές μεταβολές σε ότι αφορά τη σεξουαλικότητα. Αρχίζουν να χαλαρώνουν οι αυστηρές σεξουαλικές απαγορεύσεις και παρατηρείται μία κάποια ανοχή απέναντι στις προγαμιαίες ή εξώγαμες σχέσεις, αρχίζει κάπως να φθίνει ο χαρακτηρισμός του «διε-





# ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ

στραμμένου» που επικρατούσε τους προηγούμενους αιώνες και αίρονται σε μεγάλο βαθμό τα ταμπού που βάραιναν τη σεξουαλικότητα των παιδιών (Φουκώ, 1978). Η ανθρώπινη σεξουαλική συμπεριφορά φαίνεται πως είναι ένα πολυσύνθετο φαινόμενο, το οποίο συνδέεται με διαφορετικούς παράγοντες, βιολογικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικο-πολιτικούς, κάνοντας την κατανόσή της ιδιαίτερα δύσκολη και πολύπλοκη. Από το τέλος του περασμένου αιώνα, κάνουν την εμφάνισή τους μελέτες σχετικές με τη σεξουαλικότητα, από τις οποίες φαίνεται πως υπάρχει έντονη η ανάγκη για κατανόηση και ενημέρωση γύρω από το θέμα της ανθρώπινης

σεξουαλικότητας. Μέχρι και σήμερα έχει αναπτυχθεί μία πληθώρα θεωριών, εργασιών, μελετών πάνω στο θέμα της σεξουαλικότητας, από ειδικούς διαφορετικών προσεγγίσεων, που προσφέρουν απαραίτητες γνώσεις πάνω σε αυτόν τον τομέα (Βαϊδάκης, 2005).

## Θεωρίες για τη Σεξουαλικότητα

Ο εγκέφαλος είναι ο κύριος ρυθμιστής της σεξουαλικής συμπεριφοράς και ειδικότερα η περιοχή του υποθαλάμου. Πιο συγκεκριμένα οι ορμόνες που απελευθερώνει ο υποθάλαμος διεγείρουν την πρόσθια υπόφυση, η οποία απελευθερώνει με τη σειρά της, ορμόνες, που επιδρούν στα γεννητικά όργανα, τις ωοθήκες και τους όρχεις. Αυτές οι ορμόνες επιδρούν στον υποθάλαμο και πυροδοτούν τη σεξουαλική συμπεριφορά (Βαϊδάκης, 2005).

Η σεξουαλική διέγερση, η προετοιμασία, δηλαδή, του ανθρώπου για σεξουαλική επαφή και συνουσία προκαλείται από μία πληθώρα εξωτερικών και εσωτερικών ερεθισμάτων. Συμμετέχουν όλες οι αισθήσεις του ανθρώπου

και συνεργάζονται τόσο σωματικές όσο και ψυχικές λειτουργίες για την πλήρη σεξουαλική διέγερση του ανθρώπου. Σύμφωνα με το DSM-III-R (1987), το ICD-10 (1990) και το DSM-IV (1994) η σεξουαλική λειτουργία ολοκληρώνεται σε 4 φάσεις: α) η φάση της επιθυμίας, η οποία αναλύεται σε 3 συνιστώσες: τη σεξουαλική ορμή, τα σεξουαλικά κίνητρα και τις σεξουαλικές προσδοκίες, β) η φάση της διέγερσης, γ) η φάση του οργασμού και δ) η φάση της αποκατάστασης (Ιεροδιακόνου, 1991). Στη φάση της διέγερσης, του οργασμού και της αποκατάστασης εμπλέκεται κυρίως το βιολογικό σύστημα, δηλαδή, το κεντρικό νευρικό σύστημα, τα γεννητικά όργανα και βιοχημικές διεργασίες.

Με βάση τη θεωρία των ενστίκτων-ενορμήσεων του Freud (1991) η σεξουαλική ενόρμηση αποτελεί το κυριότερο στοιχείο της ζωής, έχει ως βάση της το συναίσθημα της ευχαρίστησης και της ικανοποίησης και στοχεύει στη διατήρηση της ζωής. Αυτή η ασυνείδητη, βιολογική και σεξουαλική ενέργεια ονομάζεται libido. Σύμφωνα με τον Freud, οι νευρώσεις προκαλούνται από τη σύγκρουση μεταξύ των φυσικών σεξουαλικών ενστίκτων, την άρνηση από το περιβάλλον και την κοινωνία και τη ματαίωση αυτών των σεξουαλικών ενστίκτων.

Ο Freud ανέπτυξε τη θεωρία της παιδικής σεξουαλικότητας, στην οποία φαίνεται ο σημαντικός και καθοριστικός ρόλος που διαδραματίζει η σεξουαλική οργάνωση στη διαμόρφωση της ανθρώπινης προσωπικότητας. Τα παιδιά σύμφωνα με τη θεωρία της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης του Freud αναπτύσσουν ενεργή σεξουαλικότητα από πολύ νωρίς στη ζωή τους, η οποία βασίζεται στη σωματική ηδονή και ευχαρίστηση. Αναλυτικότερα, η θεωρία της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης έχει ως εξής: Το στοματικό στάδιο, το οποίο διαρκεί από τη γέννηση μέχρι τα πρώτα 1,5 χρόνια της ζωής του παιδιού. Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου το στόμα προβάλλει σαν ερωτογενής ζώνη και αποτελεί το βασικό όργανο του σώματος από το οποίο το βρέφος αντλεί ευχαρίστηση και ηδονή (π.χ. πιπίλισμα). Το επόμενο στάδιο είναι το πρωκτικό, το οποίο ξεκινάει από τα 1,5 χρόνια και διαρκεί μέχρι τα 2,5 με 3 χρόνια. Σε αυτό το στάδιο το παιδί συγκεντρώνει την προσοχή του στην περιοχή του πρωκτού και ιδιαίτερα στην βλεννογόνο του πρωκτού και της ουρήθρας. Μέσα από τις λειτουργίες της αφόδευσης και της ούρησης, το παιδί αντλεί ηδονή και ευχαρίστηση. Η ηδονή προέρχεται αρχικά από τη σωματική ευχαρίστηση καθώς κενώνεται το εντερικό σύστημα και σε δεύτερο επίπεδο από την ψυχική και διανοητική ικανοποίηση που νιώθει το παιδί καθώς καταφέρνει να εκτελέσει αυτή τη λειτουργία, να ελέγξει, δηλαδή τους σφιγκτήρες, για τους γονείς του. Η τρίτη φάση της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης είναι το φαλλικό στάδιο, το οποίο ξεκινάει γύρω στα 4 χρόνια και τα γεννητικά όργανα απορροφούν όλη την προσοχή του παιδιού. Στη φάση αυτή το αγόρι και το κορίτσι αντιλαμβάνεται τις διαφορές του φύλου του και του αντίθετου φύλου και η συνειδητοποίηση αυτών των διαφορών προκαλεί απογοητεύσεις και φόβους που διαφέρουν ανάμεσα στα δύο φύλα. Το κορίτσι συνειδητοποιεί πως δεν έχει πέος και



πως δεν πρόκειται να αποκτήσει και νιώθει απογοήτευση. Επιθυμεί έντονα να αποκτήσει πένος και από αυτήν την έντονη επιθυμία προκύπτει και ο φθόνος του πέους. Το αγόρι από την άλλη, επιθυμεί τη μητέρα του και νιώθει συναισθήματα ζήλιας και ανταγωνιστικότητας απέναντι στον πατέρα, τον οποίο αντιλαμβάνεται σαν αντίπαλο απέναντι στην αφοσίωση, την αγάπη και την προσοχή της μητέρας του. Ο Freud ονομάζει οιδιπόδειο σύμπλεγμα αυτήν την κατάσταση. Σύμφωνα, λοιπόν, με το οιδιπόδειο σύμπλεγμα το αγόρι νιώθει φόβο ότι ο πατέρας του θα το ευνουχίσει, γιατί επιθυμεί την αποκλειστική κατοχή της μητέρας του (φόβος ή άγχος του ευνουχισμού). Το επόμενο στάδιο ξεκινάει στα 5-6 χρόνια και διαρκεί μέχρι τα 11 χρόνια και ονομάζεται λανθάνουσα περίοδος. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης τα σεξουαλικά συναισθήματα παραμένουν, αλλά είναι αποδυναμωμένα και μειωμένα. Στο στάδιο αυτό διαμορφώνεται το υπερεγώ (superego) το οποίο είναι υπεύθυνο για την ενεργοποίηση συναισθημάτων, όπως η ντροπή, η ενοχή, ο φόβος και η αίσθηση του δικαίου και του άδικου, του ηθικού και του ανήθικου. Σε αυτό το στάδιο τα παιδιά αρχίζουν να έχουν αναζητήσεις για τη σύλληψη και τη σεξουαλική ζωή και μπαίνει στη ζωή τους η σεξουαλική διερεύνηση και ο αυνανισμός (Bhattacharyya, 2002).

Ο Freud μέσα από την ανάλυση των ενηλίκων κατέληξε στο συμπέρασμα πως η βάση της σεξουαλικής τους ζωής και των προβλημάτων και δυσκολιών που αντιμετωπίζουν στη σεξουαλική τους ζωή, αποδίδεται στην εφηβική και παιδική ηλικία και κυρίως στην ηλικία από 2-5 ετών. Μέσα από την θεωρία του έστρεψε στην ουσία την προσοχή όλων στην παιδική σεξουαλικότητα και στη σημασία της (Βιννικοτ, 1976).

Ο Reich (1989) με τη θεωρία του οργασμού υποστήριξε πως η σεξουαλική ικανοποίηση ουσιαστικά ανακουφίζει τα νευρωτικά συμπτώματα. Με άλλα λόγια, στη θεωρία του αναφέρει πως η libido είναι μια ενέργεια, η οποία μπορεί να μετρηθεί και ποσοτικά και πως ο οργασμός αυτό που κάνει στην ουσία είναι να διατηρεί μία ισορροπία στην ενέργεια του ανθρώπινου οργανισμού και να βοηθάει στην εκτόνωση της βιολογικής ενέργειας που περισσεύει στο σώμα. Σε περίπτωση που αυτή η λειτουργία εκφόρτισης συναντήσει εμπόδια και διαταραχθεί, τότε συνεχίζει η συγκέντρωση της ενέργειας χωρίς να εκτονώνεται και να αποδεσμεύεται από το σώμα επαρκώς, με αποτέλεσμα να τροφοδοτεί νευρωτικές συμπεριφορές. Σύμφωνα με τον Reich, το λιμνάζον αν εκαφόρτιστο ενεργειακό πλεόνασμα, δεν δεσμεύεται μόνο σε συμπτώματα, αλλά και στη θωράκιση, μυϊκή και χαρακτηρολογική, την οποία συντηρεί ή και ενισχύει. Στόχος της θεραπείας του είναι να πετύχει την οργασμική ικανότητα, δηλαδή, την αποκατάσταση της νευροφυτικής ροής μέσω της αποδόμησης και απομάκρυνσης της χαρακτηρολογικής και σωματικής/μυϊκής θωράκισης των ασθενών που συνεπάγεται την εκφόρτιση του ενεργειακού πλεονάσματος και την κυκλοφορία αυτής της βιοενέργειας.

Ο Abraham Maslow στη θεωρία του για την ιεράρχηση των αναγκών κατατάσσει τη σεξουαλική ανάγκη στις βασικές, πρωταρχικές ανάγκες του ανθρώπου, μαζί με την ανάγκη της πείνας, της

δίψας, αναγκών δηλαδή, απαραίτητων για την επιβίωση του ανθρώπου. Το άτομο, λοιπόν, το οποίο δεν έχει καταφέρει να ικανοποιήσει τις βασικές του ανάγκες, δεν μπορεί να προχωρήσει στις επόμενες ανάγκες που βρίσκονται πιο πάνω στην πυραμίδα, δηλαδή, στην ασφάλεια, τη συντροφικότητα, τη φιλία, την αυτό-ολοκλήρωση. Έτσι, το άτομο που δεν έχει ικανοποιήσει τη σεξουαλική του ανάγκη, δεν μπορεί να νιώσει αγάπη, κι αυτό γιατί η σεξουαλική στέρηση του στερεί την ικανότητα να αναπτύξει ανώτερες ψυχολογικές ανάγκες, οι οποίες είναι σημαντικές για τη δημιουργία υγιών σχέσεων, όπως είναι η αγάπη και η συντροφικότητα (Freud, 1991).

### **Ο σεξουαλικός κύκλος της επαφής**

Η θεραπεία Gestalt προσεγγίζοντας τη σεξουαλικότητα μιλάει για τον κύκλο της σεξουαλικής επαφής, ο οποίος χαρακτηρίζεται από την εναλλαγή ανάμεσα στην επαφή, την ικανοποίηση και την απόσυρση. Ο έρρυθμος, ολοκληρωμένος κύκλος της σεξουαλικής επαφής περιλαμβάνει τα εξής στάδια / φάσεις: Επιθυμία (ανάγκη και προτιμήσεις) – Διέγερση – Συναίσθημα (αγάπη και πόθος) – Έκφραση / Δράση – Αλληλεπίδραση – Ικανοποίηση – Απόσυρση. Για να υπάρξει σεξουαλική επαφή είναι απαραίτητη η ερωτική επιθυμία, η οποία αποτελεί μία βασική βιολογική ανάγκη του ανθρώπου. Πέρα από την ερωτική επιθυμία είναι ουσιαστική και η ύπαρξη σεξουαλικών προτιμήσεων. Οι σεξουαλικές προτιμήσεις αποτελούν τις εξατομικευμένες εκφράσεις της ανάγκης για σεξ, την υποκειμενική, δηλαδή, έκφραση της σεξουαλικότητας του ατόμου. Η ανάγκη για σεξ αφορά στο «τι», ή το περιεχόμενο της σεξουαλικής λειτουργίας, και οι σεξουαλικές προτιμήσεις αφορούν στο «πώς» ή το στυλ της σεξουαλικής συμπεριφοράς. Μετά την εμφάνιση της ερωτικής επιθυμίας έρχεται η φάση της φυσικής διέγερσης, η οποία έχει ως βασικό χαρακτηριστικό την οργανική ένταση και την κινητοποίηση της ενέργειας. Μέσα από την κινητοποίηση της ενέργειας προκαλούνται συναισθήματα αγάπης και πόθου. Τα συναισθήματα αγάπης έχουν να κάνουν περισσότερο με αισθήματα τρυφερότητας, ενώ ο πόθος αφορά κυρίως την επιθυμία για οργανική ικανοποίηση. Βιώνοντας το άτομο τα παραπάνω συναισθήματα, το σώμα του κινητοποιείται και μπαίνει σε δράση. Η δράση οδηγεί το άτομο σε αλληλεπίδραση με τον άλλον, στην επαφή, δηλαδή, με το άλλο άτομο. Μόλις ολοκληρωθούν τα προηγούμενα στάδια επιτυχώς, έρχεται η ικανοποίηση, η οποία αποτελεί το τελευταίο στάδιο του κύκλου της σεξουαλικής επαφής. Το άτομο νιώθει ικανοποίηση και αποσύρεται μέχρις ότου, μία νέα σεξουαλική ανάγκη αναδυθεί ως επιθυμία (Smith, 2003).

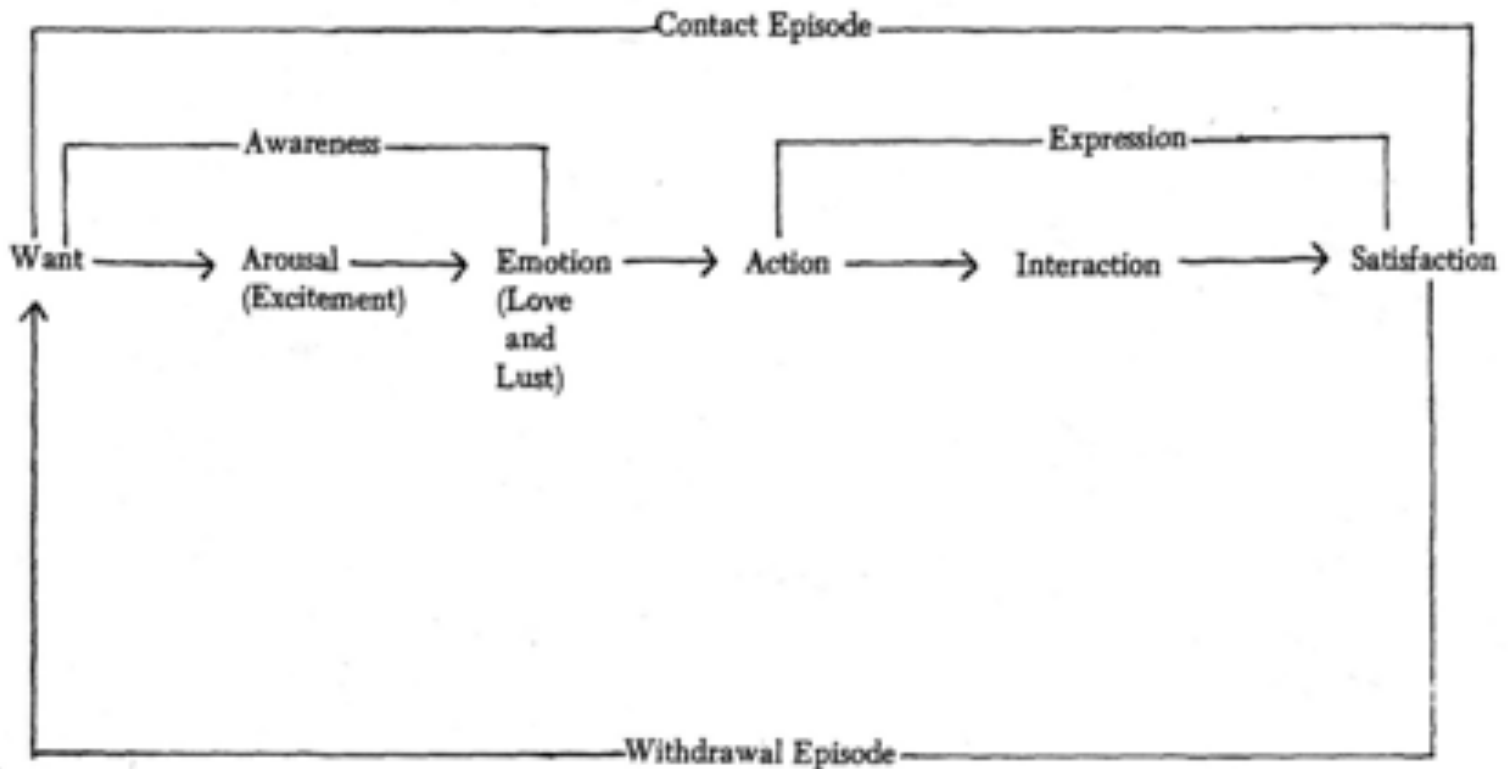
Το πρώτο κομμάτι του κύκλου της επαφής, η επιθυμία, η διέγερση και το συναίσθημα, συνδέεται με την επίγνωση. Το δεύτερο κομμάτι, η δράση, η αλληλεπίδραση και η ικανοποίηση συνδέονται με την έκφραση (βλ. την παρακάτω εικόνα). Η επίγνωση οδηγεί την έκφραση και η έκφραση με τη σειρά της είναι αυτή που βοηθάει στο να ξεδιαλύνει την επίγνωση. Για παράδειγμα, όταν αγγίζω τον ερωτικό μου σύντροφο, μέσω του αγγίγματος καταλαβαίνω

καλύτερα και τη σεξουαλική μου επιθυμία, νιώθω τη διέγερση στο σώμα μου πιο έντονα και γεμίζω με συναισθήματα πόθου και αγάπης (Smith, 2003).

2003).

Διακοπή μεταξύ επιθυμίας και διέγερσης: Στο σημείο αυτού του κύκλου της σεξουαλικής επαφής υπάρχει σεξουαλική επιθυμία,

Figure 1. Sexual Contact/Withdrawal Cycle (SCWC)



### Οι διακοπές στον Κύκλο της Σεξουαλικής Επαφής

Υπάρχουν και περιπτώσεις όπου ο έρρυθμος κύκλος της σεξουαλικής επαφής διακόπτεται, διαταράσσεται, με αποτέλεσμα να προκύπτουν δυσλειτουργίες στη σεξουαλικότητα του ατόμου.

Θολή επίγνωση: Η θολή επίγνωση της ερωτικής ανάγκης μειώνει τη σεξουαλική διέγερση και προάγει την ανικανότητα και την ψυχρότητα. Αν το άτομο έχει μία σεξουαλική ανάγκη, η οποία, όμως, δεν επιτρέπεται να έρθει στην επίγνωση, τότε το συναίσθημα που συνήθως κυριαρχεί είναι η βαρεμάρα, «Θέλω κάτι, αλλά δεν ξέρω τι. Τίποτα δεν φαίνεται κατάλληλο». Σε αυτήν την περίπτωση το άτομο παρερμηνεύει λάθος τον προτιμητέο τύπο σεξουαλικότητας ως μία τέτοια ανάγκη, με αποτέλεσμα τίποτα άλλο να μην είναι αρκετό. Για παράδειγμα: «Μπορώ να έρθω σε επαφή μόνο εάν είμαι από πάνω και δεν θέλω καν να δοκιμάσω κάτι άλλο». Ακόμη η σεξουαλική ανάγκη αναφέρεται ως προτίμηση, το άτομο, δηλαδή σε αυτήν την περίπτωση μπορεί να ισχυρίζεται ότι ξενάει να κάνει σεξ ή ότι είναι πολυάσχολο και δεν προλαβαίνει (Smith, 2003).

Η επίγνωση ενδέχεται να αλλοιωθεί μέσω των μηχανισμών της ενδοβολής, της προβολής και της συμβολής, όπως και μέσω της ανάκλασης και της απευαισθητοποίησης. Το τοξικό μήνυμα που έχει ενδοβληθεί είναι: «Μην έχεις σεξουαλικές ανάγκες!» (Smith,

δεν υπάρχει, όμως, σωματική σεξουαλική διέγερση. Το πνεύμα δηλαδή θέλει, το σώμα, όμως δεν ανταποκρίνεται. Συχνά το άτομο περιγράφει την κατάστασή του σαν «απουσία ενθουσιασμού». Αυτή η διακοπή στον κύκλο, στον άνδρα παρουσιάζεται με τη μορφή στυτικής δυσλειτουργίας και στη γυναίκα με μειωμένες κολπικές εκκρίσεις. Η αυτοδιακοπή σε αυτό το σημείο, μπορεί να είναι αποτέλεσμα μιας τοξικής ενδοβολής όπως: «Μην διεγείρσεις σεξουαλικά!».

Δυσκολία μετάβασης από διέγερση σε συναίσθημα: Σε αυτό το σημείο το άτομο δεν μπορεί να συνδεθεί με τα συναισθήματα της αγάπης και του πόθου. Αντίθετα, η επίγνωσή του είναι θολή και κυριαρχούν συναισθήματα, όπως ο εκνευρισμός, η παραχή, το άγχος, η ένταση. Οι τοξικές ενδοβολές που υπάρχουν είναι: «Μην νιώθεις αγάπη!», «Μην νιώθεις πόθο!», «Μην νιώθεις πόθο με αγάπη ή μην νιώθεις αγάπη με πόθο».

- «Μην νιώθεις αγάπη!»: Σε αυτήν την περίπτωση το άτομο είναι ελεύθερο να έχει σεξουαλικές επαφές και να είναι σεξουαλικά δραστήριο με πόθο. Το αίσθημα, όμως, της αγάπης είναι αδύναμο ή απόν. Η σεξουαλική του δραστηριότητα χαρακτηρίζεται από ένταση και ενθουσιασμό, δεν υπάρχουν, όμως, πουθενά αισθήματα τρυφερότητας, οικειότητας και αγάπης. Το άτομο μπορεί να κάνει σεξ, αλλά όχι έρωτα.

- «Μην νιώθεις πόθο!»: Σύμφωνα με αυτήν την τοξική ενδοβολή, το

άτομο έχει κυρίως πλατωνικές σεξουαλικές εμπειρίες. Το συγκεκριμένο άτομο εκφράζει την συμπάθειά του με λεκτικό τρόπο, με τρυφερές κινήσεις και αγγίγματα, είναι ιδιαίτερα συναισθηματικό και τρυφερό. Ωστόσο, οι σεξουαλικές του επαφές δεν είναι καθόλου παθιασμένες και χαρακτηρίζονται από έλλειψη ενεργητικότητας, έντασης και πάθους.

«Μην νιώθεις πόθο με αγάπη ή μην νιώθεις αγάπη με πόθο»: Στην τοξική αυτή ενδοβολή δεν μπορεί να συνυπάρχει ο πόθος με την αγάπη στη σεξουαλική δραστηριότητα. Το άτομο δεν μπορεί να νιώσει και αγάπη και πόθο για το ίδιο άτομο. Για παράδειγμα, το άτομο αγαπά τη συντροφική του σχέση, δημιουργεί, όμως και σχέσεις πάθους με άλλα άτομα (π.χ. ερωμένες). Με άλλα λόγια, επιτρέπεται και το συναίσθημα της αγάπης και αυτό του πόθου, δεν επιτρέπεται, όμως να συνυπάρχουν αυτά τα δύο για το ίδιο άτομο.

Δυσκολία μετάβασης από Συναίσθημα σε Δράση: Στο σημείο αυτό παρατηρείται πως το άτομο δεν κινητοποιείται σεξουαλικά και αναστρέφει τη δράση. Υπάρχει η πρόθεση έκφρασης, η οποία, όμως, δεν εκδηλώνεται ολοκληρωτικά ποτέ. Άτομα εμμονικά και γεμάτα με φόβο να φερθούν λάθος φαίνεται πως παρουσιάζουν τέτοιου είδους συμπεριφορές. Η τοξική ενδοβολή που κυριαρχεί είναι: «Μην δρας σεξουαλικά!». Η ενδοβολή αυτή αρκετές φορές έχει μία κλίμακα ιεραρχική για το τι είναι σεξουαλική επαφή και τι όχι. Επομένως, όταν λένε μη δρας σεξουαλικά, λένε πως μπορείς να κάνεις όλα τα υπόλοιπα, εκτός από σεξ.

Διακοπή αλληλεπίδρασης: Η τοξική ενδοβολή είναι: «Μην σχετίζεσαι σεξουαλικά με κανέναν ή με κάποιους ανθρώπους συγκεκριμένα!». Σε αυτή τη διακοπή του κύκλου η σεξουαλική αλληλεπίδραση εμποδίζεται και παρατηρείται μπλοκάρισμα και αναστροφή της αλληλεπίδρασης. Το άτομο δεν αλληλοεπιδρά σεξουαλικά με κανέναν ή επιλέγει ερωτικούς συντρόφους που δεν το κάνουν (Smith, 2003).

Δυσκολία ικανοποίησης: Σε αυτή τη διακοπή του σεξουαλικού κύκλου, το άτομο αυτο-διακόπτεται στη φάση της ικανοποίησης. Δεν υπάρχει σεξουαλική ολοκλήρωση, το άτομο δεν νιώθει απόλαυση και ικανοποίηση από τη σεξουαλική εμπειρία και δεν φτάνει σε οργασμό. Ενώ, δηλαδή υπάρχει σεξουαλική αλληλεπίδραση με τον ερωτικό σύντροφο, δεν υπάρχει σεξουαλική ικανοποίηση. Το άτομο συχνά παραπονιέται πως δεν ικανοποιείται ποτέ όσο θα ήθελε, ή ότι κάτι του λείπει. Η τοξική ενδοβολή που υπάρχει σε αυτήν την περίπτωση είναι: «Μην απολαμβάνεις το σεξ!» ή «Μην είσαι σεξουαλικά ικανοποιημένος!» (Smith, 2003).

Αδυναμία απόσυρσης: Αμέσως μετά την ικανοποίηση, αυτό που έρχεται φυσικά είναι η απόσυρση, η χαλάρωση. Ο φυσικός ρυθμός της σεξουαλικότητας είναι στην ουσία ο εξής: από το «μαζί» στο «χώρια», έτσι ώστε να υπάρξει ο κατάλληλος χρόνος και χώρος για να γεννηθεί και πάλι μία νέα σεξουαλική ανάγκη. Εδώ το άτομο φαίνεται να μην εναντιώνεται στη σεξουαλικότητα και μάλιστα φαίνεται πως υποστηρίζει τη σεξουαλική ικανοποίηση. Δεν οδηγείται στην απόσυρση, αλλά εμμένει, με σκοπό να παρατείνει την ικανοποίηση που παίρνει από τη σεξουαλική επαφή. Με το να

μένει το άτομο στην επαφή μετά την ικανοποίηση, να διακατέχεται από μία ακόρεστη όρεξη για σεξουαλική επαφή και να αρνείται να αποσυρθεί, αυτή η ικανοποίηση αρχίζει και γίνεται δυσάρεστη και σε πολλές περιπτώσεις μπορεί να μετατραπεί και σε απδία. Αυτό που τοξικά έχει ενδοβάλει το άτομο είναι: «Μην το αφήνεις, μπορεί να μην έχεις ξανά την ευκαιρία!» (Smith, 2003).

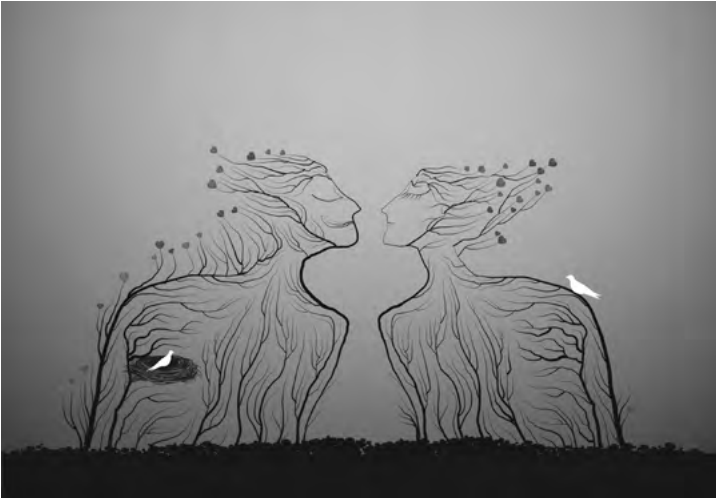
Αυτό που συμβαίνει, λοιπόν, όταν διακόπτεται ο σεξουαλικός κύκλος της επαφής, είναι να μένει μία ανάγκη ανικανοποίητη και να δημιουργούνται έτσι ανοικτοί λογαριασμοί. Οι βασικοί λόγοι που συμβαίνουν αυτές οι διακοπές στον κύκλο της επαφής είναι οι τοξικές ενδοβολές που κουβαλάει το άτομο από τους γονείς του, τους φροντιστές του και γενικότερα το κοινωνικό του περιβάλλον, οι οποίες διατηρούνται χωρίς αμφισβήτηση και διερεύνηση καθόλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να βρίσκεται σε διαρκή σύγκρουση ανάμεσα στη φυσική παρόρμηση της σεξουαλικής του ζωτικότητας και των τοξικών σεξουαλικών σεναρίων που έχει ενδοβάλει. Έτσι, με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται νέκρωση ή «θωράκιση» και στο σώμα στέλνονται βιοαρνητικά μηνύματα (Reich, 1989).

Οι τοξικές ενδοβολές διακρίνονται σε πρωτογενείς και δευτερογενείς. Η πρωτογενής τοξική ενδοβολή χαρακτηρίζεται από το περιεχόμενο (π.χ. «Δεν πρέπει να είσαι σεξουαλικός/ή...») και από την καταστροφική προσδοκία (π.χ. «Αν κάνεις αυτό το βρώμικο πράγμα, εγώ δεν θα σε αγαπάω!»), όπου το άτομο αισθάνεται φόβο πως δεν θα το αγαπούν ή πως θα γίνει κάτι πολύ κακό. Οι δευτερογενείς τοξικές ενδοβολές κάνουν την εμφάνισή τους όταν το άτομο είναι σε μεγαλύτερη ηλικία, είναι πιο λογικοφανείς και στην ουσία λειτουργούν ως ενισχυτές στα ήδη υπάρχοντα πιστεύω του ατόμου. Πιο συγκεκριμένα ο γονιός μπορεί να πει στον έφηβο γιο του: «Το σεξ είναι επικίνδυνο. Πρόσεξε, γιατί μπορεί να κολλήσεις κάποια ασθένεια!». Αυτές, λοιπόν, οι ενδοβολές χτίζουν το σύστημα ιδεών και αξιών που έχει το άτομο για το σεξ και συγκροτούν το σεξουαλικό του σενάριο (Smith, 2003). Σε γενικές γραμμές, φαίνεται πως τα αίτια των σεξουαλικών δυσλειτουργιών είναι κυρίως ψυχολογικά και συναισθηματικά.

## **Η πρακτική της Ψυχοθεραπείας Gestalt στα σεξουαλικά ζητήματα**

Σύμφωνα με τη θεωρία Gestalt, οι σεξουαλικές δυσκολίες είναι σχεσιακές ακόμη και στις περιπτώσεις που ο ένας σύντροφος αισθάνεται σεξουαλικά ανικανοποίητος, μπερδεμένος και ανίκανος να νιώσει απόλαυση και ευχαρίστηση (Amendt – Lyon, 2013). Αρκετά από τα προβλήματα που προκύπτουν μέσα στις διαπροσωπικές σχέσεις, όπως και τα σεξουαλικά προβλήματα έχουν να κάνουν με μπλοκαρισμένη επικοινωνία τόσο με τους άλλους, όσο και με τον ίδιο μας τον εαυτό. Έτσι, η θεωρία Gestalt δεν βλέπει τις σεξουαλικές δυσλειτουργίες ως προβλήματα που πρέπει να επιλύσει. Αντιθέτως, η προσέγγισή της απέναντι στα σεξουαλικά ζητήματα είναι περισσότερο ολιστική και εξελικτική και τα αντιλαμβάνεται ως πλούσιες εμπειρίες και προσπάθειες δημιουργι-

κής προσαρμογής. Έχει ως πρωταρχικό της στόχο τη σεξουαλική ικανοποίηση και μεταμόρφωση και όχι την απόδοση στο σεξ. Το πώς οι θεραπευτές/τριες στέκονται απέναντι σε ζητήματα σεξουαλικότητας όταν αυτά έρχονται στο δωμάτιο της θεραπείας έχει να κάνει με τον τρόπο που οι ίδιοι έχουν επαφή και διαχειρίζονται τη δική τους σεξουαλικότητα και τη σεξουαλική τους ταυτότητα



(Amendt – Lyon, 2013). Πώς, δηλαδή, αντιλαμβάνονται και νιώθουν τη σεξουαλικότητά τους, με ποιον τρόπο την εκφράζουν, αν την εμποδίζουν ή επιτρέπουν την εκδήλωσή της, όλα αυτά επηρεάζουν σίγουρα και τη μορφή που θα πάρει η σεξουαλικότητα μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο (OShea, 2000). Στην περίπτωση που ο θεραπευτής/θεραπεύτρια νιώσει κάποιον αισθησιασμό, αυτό δεν αποτελεί απαραίτητα αντιεπαγγελματική συμπεριφορά. Είναι σημαντικό να έχει την ικανότητα ο θεραπευτής/τρια να διαχειριστεί με τέτοιο τρόπο τα όσα αισθάνεται και νιώθει, ώστε να επικεντρωθεί στη θεραπεία του θεραπευόμενου και να είναι ευεργετικός και ωφέλιμος για τον θεραπευόμενο. Το αν θα καταφέρει ο θεραπευτής/τρια να αντιληφθεί και να αναγνωρίσει τυχόν θέματα σεξουαλικότητας που θα βγουν στη θεραπευτική διαδικασία εξαρτάται από τη σχέση που έχει ο ίδιος/ίδια με τη δική του σεξουαλικότητα (OShea, 2000). Στο πεδίο που υπάρχει ανάμεσα στον θεραπευτή/τρια και θεραπευόμενο στη θεραπευτική διαδικασία, έρχεται να προστεθεί και το ευρύτερο πεδίο, το κοινωνικό περιβάλλον, δηλαδή. Το ευρύτερο αυτό πεδίο περιέχει τις αξίες, τις πεποιθήσεις, τις θρησκευτικές αντιλήψεις, την εθνικότητα, την κοινωνική τάξη, τον τρόπο που αντιμετωπίζει η κοινωνία τη σεξουαλικότητα και τον ρόλο που έχει η σεξουαλικότητα στην κοινωνία. Επίσης, αφορά και τις σχέσεις που έχει αναπτύξει το άτομο στο παρελθόν του και στο τώρα, την οικονομική του κατάσταση, τα προβλήματα που αντιμετωπίζει στη δουλειά του και στη ζωή του γενικότερα. Όλα τα παραπάνω είναι σημαντικό να έρθουν στην επίγνωση του πελάτη κατά τη διάρκεια της θεραπείας (Amendt – Lyon, 2013). Το κοινωνικό αυτό κομμάτι σχετίζεται με το πώς μιλάμε στην καθημερινότητά μας για το σεξ ή με ποιον τρόπο αποφεύγουμε να αγγίξουμε το συγκεκριμένο θέμα. Πιο συγκεκριμένα σχετίζεται με συναισθήματα, όπως είναι η ντροπή και η αμηχανία που μπορεί να αναδυθούν και από τον थे-

ραпевτή/τρια και από το θεραπευόμενο κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Από την πλευρά του, ο πελάτης μπορεί να νιώσει ντροπή και αμηχανία μπροστά σε κάποια σεξουαλική του συνήθεια που του προκαλεί συναισθήματα ντροπής και αμηχανίας (π.χ. σαδομαζοχιστικό σεξ) και από την άλλη, ο θεραπευτής/τρια, ενδέχεται να νιώθει δυσκολία να αγγίξει κάποια δικά του θέματα, για τα οποία μπορεί και να μην έχει επίγνωση.

Μέσα από τη θεραπεία Gestalt το άτομο αποκτά επίγνωση των τρόπων με τους οποίους διακόπτει την αυτορρύθμισή του. Ο θεραπευτής/τρια είναι εκεί για να βοηθήσει τον πελάτη να έρθει σε επαφή με τις ψυχολογικές του διαδικασίες, να ανακαλύψει που διακόπτει τον κύκλο της επαφής του και να ανακτήσει τα συναισθήματα και τις ανάγκες του που μένουν ανικανοποίητα (MosherD. L., 1979). Η σεξουαλική δυσλειτουργία δημιουργείται όταν διακόπτεται ο φυσικός κύκλος της σεξουαλικής επαφής. Ο θεραπευτής/τρια βοηθάει τον πελάτη να δει, να ανακαλύψει πώς διακόπτει την ομαλή σεξουαλική διαδικασία, να έρθει, δηλαδή στην επίγνωσή του η διαδικασία του (MosherD. L., 1979). Μέσω της επίγνωσης, το άτομο καταφέρνει να ανακαλύψει μοτίβα συμπεριφοράς που χρησιμοποιεί αυτόματα στη ζωή του. Η θεραπεία Gestalt αυξάνει τα επίπεδα επίγνωσης του ατόμου, φέρνοντάς το σε επαφή με τις αισθήσεις του και τα συναισθήματά του. Αυτό το καταφέρνει μέσα από ασκήσεις χαλάρωσης, αναπνοής, σωματικής επίγνωσης, όπου το άτομο δεν επιδιώκει να αλλάξει, αλλά απλά παρατηρεί και αναπτύσσει επίγνωση του σώματός του. Παρατηρώντας την αναπνοή του και τις αντιδράσεις στο σώμα του, το άτομο έρχεται σε επαφή με τη διαδικασία του. Ερωτήσεις, όπως, « Πώς είσαι που αγγίζεις τον σύντροφό σου; Πώς θέλεις να αγγίξεις;» αφορούν το εδώ και τώρα του πελάτη, το παρόν του βίωμα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν από το θεραπευτή/τρια για να ενισχύσουν την επίγνωση του θεραπευόμενου. Αυτές οι σωματικές ασκήσεις παρέχουν βοήθεια στο άτομο όχι μόνο κατά τη διάρκεια της θεραπείας, αλλά και στη ζωή του γενικότερα έξω από τη θεραπεία, γιατί αποκτά επίγνωση της υποκειμενικής του αλήθειας, εστιάζοντας στο παρόν και καταφέρνει να θέσει τα δικά του όρια και τις δικές του επιλογές.

Στόχος της θεραπείας Gestalt είναι να καταφέρει ο θεραπευόμενος να αναπτύξει μία φαινομενολογική επίγνωση του τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα του κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας, να το περιγράψει και όχι να το αναλύσει και με αυτόν τον τρόπο να επιχειρήσει να έρθει σε επαφή και να ανακαλύψει όλα τα θέματα που επηρεάζουν τη σεξουαλικότητά του. Καθώς καταφέρνει να έρθει σε επαφή με τα βαθύτερα ζητήματα της σεξουαλικότητάς του, αναγνωρίζει που έχει αντιστάσεις, όπως, επίσης, και τις σκέψεις που συνοδεύουν αυτές τις συναισθηματικές και σεξουαλικές αντιστάσεις. Φτάνοντας το άτομο σε επίγνωση, είναι σε θέση να αναλάβει την προσωπική του ευθύνη και να προχωρήσει, επιλέγοντας αυτό που θέλει (Resnick, 2004). Αυτό επιτυγχάνεται και μέσω των πειραμάτων που χρησιμοποιεί η θεραπεία Gestalt. Μέσα από τα πειράματα, όπου ο θεραπευόμενος/η αντί

να «μιλάει για κάτι», «κάνει κάτι», καταφέρνει να βγάλει στην επιφάνεια καταπιεσμένα σεξουαλικά ένστικτα και ενορμήσεις και να έρθει σε επαφή με τον δικό του μοναδικό τρόπο έκφρασης της σεξουαλικότητάς του (Resnick, 2004).

Επίσης, η θεραπεία Gestalt στοχεύει στο να φέρει τον θεραπευόμενο/η σε επαφή με την υποκειμενική εμπειρία της ευχαρίστησης. Με άλλα λόγια, να καταφέρει το άτομο να απαντήσει σε ερωτήσεις όπως: Πώς το άτομο παίρνει ευχαρίστηση στη ζωή του; Το σώμα του αποτελεί πηγή ευχαρίστησης; Πώς νιώθει για το σώμα του; Νιώθει περηφάνεια και ευχαρίστηση ή ντροπή και αμηχανία; Έχει ενδοβολές, κοινωνικές, οικογενειακές, οι οποίες περιορίζουν και εμποδίζουν την ευχαρίστησή του; Απολαμβάνει τα μικρά καθημερινά πράγματα; Τι είναι αυτό που τον κάνει να αισθάνεται καλά; Τι δουλεύει; (Zinker, 2000). Μέσα από αυτές τις ερωτήσεις και τη θεραπεία ο θεραπευόμενος μπορεί να ανακαλύψει μικρές ερωτικές απολαύσεις, οι οποίες εστιάζουν στη σεξουαλική ολοκλήρωση και ενδυνάμωση της σεξουαλικής του ζωής (Resnick, 2004).

Όταν δουλεύουμε με σεξουαλικά ζητήματα στη θεραπεία είναι σημαντικό να αφήσουμε τον πελάτη να μας μιλήσει για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, να μας δώσει όλα τα στοιχεία για το ιστορικό της δυσκολίας του (πότε ξεκίνησε, σε τι φάση ήταν, πώς τη βιώνει, ποιο είναι το πλαίσιο, κ.λπ.) και να πάρουμε και ένα ιστορικό της σεξουαλικής του ζωής (Amendt – Lyon, 2013). Θέματα τα οποία μπορεί να διερευνηθούν περαιτέρω είναι θέματα προσκόλλησης (δεσμοί στην παιδική ηλικία, απώλειες), θέματα που αφορούν στην ανάπτυξη και τυχόν αναπτυξιακές εμπειρίες (εκπαίδευση τουαλέτας, αν πήγε παιδικό, πώς ήταν η προσαρμογή στο σχολείο, η έμμησος ρύση, πότε ξεκίνησε, νυχτερινές εκκρίσεις, αυνανισμός κ.λπ.), τα οικογενειακά μοτίβα που περνάνε από γενιά σε γενιά, γενικότερα τις θρησκευτικές αντιλήψεις, το πολιτισμικό υπόβαθρο, τις προσδοκίες που έχει κάθε οικογένεια για τον παραδοσιακό ρόλο του κάθε φύλου και τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτές τις προσδοκίες, όπως είναι για παράδειγμα η ντροπή, οι ενοχές. Η παρατήρηση του πελάτη - στις κινήσεις του, στην σωματική του επίγνωση, το πώς αναπνέει - είναι σημαντική έτσι ώστε, ο θεραπευτής/τρια να μπορεί να αντιληφθεί τη δυσκολία του και την αμηχανία ή δισταγμό του θεραπευόμενου να μιλήσει για κάποια θέματα, και να δίνει χρόνο για να ανοιχτούν τα συγκεκριμένα θέματα όταν η θεραπευτική σχέση είναι πιο ώριμη και ο θεραπευόμενος μπορεί να αντέξει ένα άνοιγμα (Amendt – Lyon, 2013).

Στη δουλειά με σεξουαλικά ζητήματα, είναι βοηθητικό και χρήσιμο, ο θεραπευτής/τρια να έχει μελετήσει και να γνωρίζει επαρκώς τους ψυχολογικούς, πολιτισμικούς και σωματικούς παράγοντες που επιδρούν στις σεξουαλικές δυσλειτουργίες, να γνωρίζει τους σεξουαλικούς οδηγούς και να είναι σε θέση να ακούσει και να συζητήσει θέματα, τα οποία μπορεί να είναι ακραία και πέρα από κάθε φαντασία, χωρίς ντροπή και κριτική (Amendt – Lyon, 2013).

## Επίλογος

Με βάση, λοιπόν, όλα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, καταλήγουμε στο συμπέρασμα πως η σεξουαλικότητα αποτελεί μία από τις βασικότερες διαστάσεις της ανθρώπινης ύπαρξης, η οποία επηρεάζεται και καθορίζεται από ποικίλους παράγοντες, ψυχολογικούς, βιολογικούς, κοινωνικούς, πολιτισμικούς. Στην πορεία της ανθρωπότητας έχουν υπάρξει διαφορετικές και ποικίλες απόψεις, σκέψεις, ιδέες, προκαταλήψεις σχετικά με την έκφραση της σεξουαλικότητας. Αυτό που είναι σίγουρο είναι πως όσο κι αν υπάρχουν νόρμες και κανόνες, ο κάθε άνθρωπος βιώνει τη σεξουαλικότητά του με τον δικό του, μοναδικό και προσωπικό του τρόπο. Η σεξουαλικότητα δεν αφορά μόνο το σεξ και την αναπαραγωγή, είναι πολλά παραπάνω από αυτό. Είναι η γνωριμία μας και η επαφή μας με το σώμα μας, τις αισθήσεις μας, τις επιθυμίες μας, τα θέλω μας και τις ανάγκες μας. Είναι ο τρόπος που αναπνέουμε, που κινούμαστε, που επικοινωνούμε, που συναντιόμαστε με τον άλλον στη ζωή. Έτσι ολιστικά προσεγγίζει τα σεξουαλικά ζητήματα και η θεραπεία Gestalt, η οποία δεν εστιάζει στην σεξουαλική απόδοση, αλλά στη σεξουαλική ευχαρίστηση, στη μεταμόρφωση του ατόμου σε σεξουαλικό όν, απαλλαγμένο από ενδοβολές, προκαταλήψεις, στερεότυπα που μπλοκάρουν και εμποδίζουν την έρρυθμη λειτουργία του σεξουαλικού κύκλου επαφής, σε ένα άτομο που μεταχειρίζεται με φροντίδα και σεβασμό τόσο τον εαυτό του και το σώμα του όσο και τον άλλον. Γιατί για να συναντηθώ με τον άλλον πρέπει πρώτα να συναντηθώ με τον εαυτό μου μέσω της επίγνωσης!

### Βιβλιογραφία

- Amendt-Lyon, N. (2013). *Relational Sexual Issues: Love and Lust in Context*. Στο G. Francessetti, M. Gecele, & J. Roubal, *Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact* (σσ. 583-600). Milan: InstitutodiGestaltHCCItaly.
- Βαϊδάκης, Ν. (2005). *Η σεξουαλική συμπεριφορά του ανθρώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ.
- Bhattacharyya, G. (2002). *Σεξουαλικότητα και κοινωνία*. Αθήνα: Σαββάλας.
- Βίνικος, Ν. (1976). *Το παιδί, η οικογένεια και ο εξωτερικός του κόσμος*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Ιεροδιακόνου, Χ. Σ. (1991). *Ψυχαναλυτική Ψυχοπαθολογία: θεωρία και πράξη*. Αθήνα: Εκδόσεις Μαστοριδίου.
- Mosher, D. L., 1979. *Awareness in Gestalt Sex Therapy*. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5(1), 41-56.
- OShea, L. (2000). *Sexuality: Oldstrugglesandnewchallenges*. *GestaltReview*, 4(1), 8-25.
- Reich, W. (1989). *Η εισβολή της σεξουαλικής ηθικής*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Resnick, S. (2004). *Somatic – Experiential Sex Therapy: A Body – Centered Gestalt Approach to Sexual Concerns*. *Gestalt Review*, 8(1), 40-64.
- Smith, W. L. E. (2003). *Sexual Aliveness: A Reichian Perspective*. New York: Gestalt Journal Press.
- WHO. (2006). *Definingsexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002*, Geneva
- Φουκώ, Μ. (1978). *Ιστορία της Σεξουαλικότητας. Η δίψα της γνώσης*. Αθήνα: Εκδόσεις Κέδρος.
- Freud, S. (1991). *Τρεις μελέτες για τη θεωρία της Σεξουαλικότητας*. Αθήνα: Επικούρος.
- Zinker, J. (2000). *Creative process in Gestalt Therapy*. New York: Brunner / Mazzei.

**Δήμητρα Κοντοχρήστου, εκπαιδευόμενη 3ου έτους- 2020**



## Σκέψεις για το εργαστήριο «Η Δι – υποκειμενικότητα της εμπειρίας»

Παρασκευή μεσημέρι. Ασώματα κεφάλια, στεκόμαστε μπροστά σε οθόνες υπολογιστών. Το εργα-

σαστήριο αφορά στη Δι – υποκειμενικότητα της εμπειρίας στη θεραπεία και εμείς, καλωδιακά συνδεδεμένοι, παρατηρούμε τη φωνή και την εικόνα μας να μεταφέρεται μέσα από οπτικές ίνες και αυστηρές, απρόσωπες γλώσσες προγραμματισμού, χιλιόμετρα μακριά, στον άλλον. Ο υπολογιστής αποτελεί εμπόδιο και γέφυρα ταυτόχρονα στη συνάντησή μας... Κυριακή απόγευμα. Μα κάπως έτσι δεν είναι και η διαδικασία της θεραπείας; Στέκομαι απέναντί σου, αναγνωρίζω και συναντώ την ύπαρξή σου. Αρχικά, τα εμπόδια, τα σχεσιακά μοτίβα, οι παγιωμένες gestalt είναι ο μόνος τρόπος να υπάρξουμε σε αυτή τη σχέση. Σιγά σιγά μέσα από την αλληλεπίδραση αποκαλύπτομαι, αποκαλύπτεσαι. Δημιουργούμε ένα σχεσιακό σπίτι το οποίο θα στηρίξει τα συναισθήματα, τις σχεσιακές ανάγκες αλλά και την ίδια την ύπαρξη. Και μέσα σε αυτό το σπίτι υπάρχει ο χώρος για αλλαγή και εξέλιξη. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στη Δέσποινα Μπάλλιου και τη Δήμητρα Χαντζιάρη. Μας παρουσίασαν ένα πλούσιο θεωρητικό κομμάτι, το οποίο αποτελεί όχι μόνο τις ρίζες και τη βάση μας ως θεραπευτές της προσέγγισης Gestalt αλλά και τον κοινό τόπο συνάντησής μας, την ταυτότητά μας. Ταυτόχρονα στάθηκαν στη (διαδικτυακή μας) σχέση και μοιράστηκαν προβληματισμούς, συναισθήματα και ανάγκες. Στάθηκαν ισότιμα, από θέση ευθύνης και όχι εξουσίας. Και αυτό κρατάω ως προσωπικό επιμύθιο του εργαστηρίου.

Εμείς οι δύο

Βαθιά υπαρξιακή αίσθηση του ανθρώπου

Ανάμεσα μας μια οθόνη

Αλλά κανένα εμπόδιο.

Μπορούμε να συγκινηθούμε, να αγαπηθούμε, να μισηθούμε.

Μπορούμε να κάτσουμε δίπλα δίπλα και να κοιτάξουμε την ίδια θέα

Αλλά όχι με την ίδια θεώρηση.

Και αυτή η προοπτική με φέρνει κοντά σου

**Πανταζάτου Φωτεινή, Απόφοιτος Αθήνας 2017-2018**

(\*) Hycner, R. & Jacobs, L. (2018). Η Θεραπευτική Σχέση ως Ίαση στην Ψυχοθεραπεία Gestalt, (σελ.198). Αθήνα: Εκδόσεις Ι.Σιδέρης.

(\*\*) Σαβίνα, Ζ. (2002). Χαϊκού «τα φύλλα στο δέντρο ξανά». Μια Παγκόσμια Ανθολογία, (σελ. 394). Αθήνα: Εκδόσεις 5+6.

## Λίγα λόγια για ένα εργαστήριο... σημαντικό

Πριν από λίγες εβδομάδες παρακολούθησα το εργαστήριο «Ποικιλομορφία φύλου και σεξουαλικότητας: τι γνωρίζω, πώς αισθάνομαι και πώς στέκομαι ως επαγγελματίας ψυχικής υγείας Gestalt» με εκπαιδευτές την Ειρήνη Κουτελά, τον Ναούμ Λιώτα και την Κάτια Χατζηλάκου. Η απόφασή μου να συμμετάσχω είχε ως έναυσμα την έλλειψη γνώσεων πάνω στο θέμα της ποικιλομορφίας φύλου και μιας υποχρέωσης που νιώθω να γνωρίζω περισσότερα για θέματα που έρχονται στη θεραπεία όλο και πιο συχνά.

Σκεπτόμενη αυτούς που δεν το έχουν παρακολουθήσει αναφέρομαι εδώ και στο περιεχόμενο: Στη διάρκεια των 3 ημερών είχα την ευκαιρία να κατανοήσω τους σύγχρονους όρους που χρησιμοποιούνται στις συζητήσεις περί κοινωνικού φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού και σεξουαλικής έκφρασης. Εξερεύνησα τα στερεότυπα και τις ενδοβολές που και εγώ «κουβαλάω» σε σχέση με τα παραπάνω θέματα και κατάλαβα καλύτερα τις έννοιες της ομοφο-

βίας (εσωτερικευμένης ή όχι), της τρανσφοβίας και της αμφιφοβίας. Συνειδητοποίησα πόσα άτομα στην κοινωνία αφορούν στα θέματα ποικιλομορφίας (πολύ περισσότερα από ότι νόμιζα) και πόσο αυτόματη μου είναι η ετεροκανονικότητα, πόσο χώρο παίρνει στην καθημερινότητά μου, και πόσο λίγος χώρος μένει τότε για το διαφορετικό και πόσο εύκολα μπορεί αυτό να παθολογικοποιηθεί. Θα μπορούσα να πω ότι απομακρύνθηκα από κάποιες πολώσεις. Μπόρεσα επίσης να εξασκηθώ ως πελάτης και ως θεραπεύτρια σε μια καινούρια για έμενα συνθήκη. Ξεκίνησα λίγο αγχωμένη, αμήχανη και λίγο “άσχετη”. Έφυγα συνδεδεμένη μέσα και έξω μου, με μια πιο ανοιχτή ματιά στα θέματα φύλου, με καινούριες γνωριμίες και διασυνδέσεις, με όρεξη και μεγαλύτερη ετοιμότητα και για θεραπευτική δουλειά στα θέματα φύλου. Πολύ σημαντικός παράγοντας ήταν και η σύσταση της ομάδας. Υπήρξε... ή μάλλον δημιουργήσαμε, ένα κλίμα μεγάλου σεβασμού και ασφάλειας, πολύ γενναίοδωρο μοίρασμα γνώσεων και προσωπικών εμπειριών, εμπιστοσύνη και ειλικρίνεια. Αυτό που ευχόμαστε σε κάθε θεραπευτική διαδικασία. Για όλα αυτά ευχαριστώ πολύ και την Ειρήνη και την Κάτια και το Ναούμ. Ακόμα πιο πολύ ευχαριστώ τους συν –συμμετέχοντες, για τα όσα έχει προσφέρει ο καθένας. Όταν σε εργαστήρια πάνω στη διαφορετικότητα (όποια και να είναι αυτή) συμμετέχουν όχι μόνο θεραπευτές αλλά ταυτόχρονα και δάσκαλοι, εργαζόμενοι σε δημόσιες υπηρεσίες και ΜΚΟ η θεραπεία γίνεται πραγματικά πολιτικό έργο (L. Perls). Και εμείς μπορούμε σιγά σιγά να ονομαστούμε agents of change (P. Lichtenberg).

**Ιωάννα Κάτο, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Επόπτρια και Εκπαιδύτρια Gestalt**

## Σχόλιο για το εργαστήριο «Ποικιλομορφία φύλου και σεξουαλικότητας»

Το προηγούμενο διάστημα παρακολούθησα το εργαστήριο με τίτλο «Ποικιλομορφία φύλου και σεξουαλικότητας». Μετά το τέλος στο μυαλό μου τριγύριζαν κάποιες σκέψεις που θέλω να μοιραστώ. Πρώτο από όλα θεωρώ πως αυτό είναι ένα αντικείμενο που θα έπρεπε να είναι βασικό κομμάτι της εκπαίδευσης στην ψυχοθεραπεία. Για εμένα, πέρα από γνώση που δεν κατείχα, αποτελεί ευθύνη για την περίπτωση που είτε κάποιο άτομο έλθει στο γραφείο με αίτημα που σχετίζεται με τα θέματα που συζητήθηκαν, είτε αφορά το δημόσιο λόγο μου ως μέλος της θεραπευτικής κοινότητας. Μέσα από τις εξαιρετικές παρουσιάσεις, τη συζήτηση και τη δουλειά που έγινε πήρα πολύτιμο υλικό που αφορά όχι μόνο τον αυτοπροσδιορισμό κάθε ατόμου σε σχέση με το φύλο ή/και την σεξουαλικότητά του, αλλά σε σχέση και με αυτό το ρευστό είναι. Και αυτό ακριβώς αποτελεί μια σημαντική αρχή της φιλοσοφίας της Gestalt. Η επόμενη σκέψη μου αφορά στην συνεργασία ανάμεσα στα άτομα που συντόνισαν το τριήμερο, την Κάτια Χατζηλάκου, την Ειρήνη Κουτελά και τον Ναούμ Λιώτα, αλλά και τα άτομα που παρακολούθησαν το εργαστήριο. Άτομα από διαφορετικά έτη εκπαίδευσης, άτομα με μεγαλύτερη και με μικρότερη εμπειρία. Με συγκίνηση ένιωσα, για άλλη μια φορά, την βαθιά αίσθηση ισοτιμίας, τόσο στην τριάδα που συντόνισε, όσο και μεταξύ όσων παρακολουθούσαν. Αυτή η ισοτιμία είναι που επέτρεψε κατά την άποψή μου να γίνει σημαντική δουλειά. Τέλος, με χαρά μοιράζομαι μαζί σας πως από αυτό το εργαστήριο οργανώθηκε μία τουλάχιστον ομάδα ενδοεποπτείας, (ενώ περισσότερα άτομα έχουν δηλώσει επίσης επιθυμία να αυτοοργανωθούν) που στόχο έχει να συνεχίσει να αλληλοϋποστηρίζεται, αλλά και να κρατάει το ενδιαφέρον όσων ζητημάτων αγγίχθηκαν ψηλά στην ατζέντα. Αυτή η αίσθηση συλλογικότητας ήταν μια ανάσα αισιοδοξίας στη δύσκολη περίοδο πανδημίας, κλεισίματος και ατομικισμού.

**Χρήστος Καραπιέρης, Κοινωνικός λειτουργός – Ψυχοθεραπευτής Gestalt, Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt**

## GESTALT IN ORGANIZATIONS

### Ο καθοριστικός ρόλος της ΗΓΕΣΙΑΣ στην προσέγγιση «GESTALT IN ORGANIZATIONS»

Στο εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα για τη Gestalt σε Επιχειρήσεις και Οργανισμούς (Gestalt in Business and Organizations), το εναρκτήριο μάθημα αφορά στην ηγεσία.

Ένα θέμα δηλαδή εξαιρετικά επίκαιρο στη σημερινή εποχή της πανδημίας, καθώς η ηγεσία σε όλους τους κρίσιμους τομείς αναδεικνύεται ως καθοριστικός παράγοντας για την πορεία των πραγμάτων. Είναι γεγονός ότι η άξια ηγεσία αναδεικνύεται πολύ περισσότερο σε καιρούς κρίσης. Προσωπικότητες που σε ήμερες εποχές δεν θα άφηναν κανένα ιδιαίτερο αποτύπωμα, έμειναν στην Ιστορία, γιατί αναδείχθηκαν σε δύσκολους καιρούς. Γιατί όμως; Η διαδικασία της ηγεσίας αναδεικνύει τρία βασικά χαρακτηριστικά: την ισχύ, τη διαχείριση της εξουσίας και την επιρροή. Όλα αυτά παίζουν καθοριστικό ρόλο σε δύσκολες εποχές! Σύμφωνα με το συμβατικό υπόδειγμα περί ηγεσίας, που εστιάζει στο πρόσωπο του ηγέτη, ο τελευταίος είναι ένας οδηγός που όλοι τον ακολουθούν. Ακόμα και στις μέρες μας, αυτό το μοντέλο ηγεσίας θεωρείται από πολλούς ως το ενδεδειγμένο. Αντίθετα το νεωτερικό υπόδειγμα της ηγεσίας εστιάζει στη διαδικασία. Χωρίς να αναιρείται η σημασία της ισχύος (στη βάση όμως της αξιοποίησης των προτερημάτων του ηγέτη) και της διαχείρισης της εξουσίας, (όχι ως αυτοσκοπός, αλλά με σεβασμό σε αρχές και αξίες), δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στο «σχεσιακό» στοιχείο της επιρροής. Στο πώς δηλαδή, μέσα από την επαφή, την αλληλεπίδραση και την εν-συναίσθηση, μπορεί ο ηγέτης να επηρεάσει προς μία θετική κατεύθυνση. Σήμερα το υπόδειγμα περί ηγεσίας που χαρακτηρίζεται και ως «μετασχηματιστική ηγεσία» επικρατεί πλέον στη Διοίκηση Επιχειρήσεων. Για τη Gestalt βέβαια αυτό ήταν πάντα το υπόδειγμα, όπως μας αναφέρει και ο Jon E. Frew στο εμβληματικό άρθρο του, με τίτλο «Organizational Leadership Theory Has Arrived: Gestalt Theory Never Left».

Ο νεωτερικός ηγέτης συνδυάζει το ηρωικό στοιχείο (όπου μπορεί να επηρεάσει σε μετακίνηση συμπεριφορών), το συνεργασιακό στοιχείο (όπου μπορεί να επηρεάσει προς την κατεύθυνση συλλογικών δράσεων) και το αξιακό στοιχείο (όπου μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγή στάσεων), σύμφωνα με το μοντέλο της Sue Congram. Όταν, κάτω από το πρί-

σμα της Gestalt, εξετάζουμε μια ομάδα, έναν οργανισμό ή ένα μεγάλο κοινωνικό σύνολο, χρησιμοποιούμε συμβολικά το επονομαζόμενο «Οργανωσιακό Παγόβουνο» του John Porting, το οποίο το χωρίζουμε σε τρία μέρη. Σύμφωνα με αυτό, το πάνω μέρος του παγόβουνου, που βρίσκεται πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας, άρα είναι και απολύτως ορατό, το ονομάζουμε ως «Λειτουργικό». Αυτό περιλαμβάνει όλα τα λειτουργικά δεδομένα του οργανισμού, όπως: οργάνωση, λειτουργία, διαδικασίες, κανόνες, ρόλους κλπ., τα οποία είναι γνωστά, ορατά σε όλους και κατ'επέκτασιν έχουμε μια σαφή εικόνα γι' αυτά.

Το μεσαίο τμήμα του παγόβουνου, το αμέσως κάτω από την επιφάνεια της θάλασσας, είναι σχετικά ορατό, αλλά είναι και ασαφές, θολό, λόγω του νερού, που επηρεάζει την καθαρή ορατότητα. Αυτό το τμήμα το ονομάζουμε «Σχεσιακό». Το πώς δηλαδή «σχετίζονται» τα μέλη του οργανισμού. Με συμπάθειες και αντιπάθειες, με εμπιστοσύνη ή την έλλειψή της, με ασφάλεια ή ανασφάλεια, με συναινήσεις ή με πολώσεις κοκ. Το κάτω μέρος του παγόβουνου, που δεν είναι ορατό, καθώς βρίσκεται βαθιά κάτω από τη θάλασσα, το ονομάζουμε «Αξιακό», καθώς εκφράζει τις αρχές, αξίες και πιστεύω του Οργανισμού.

Αντιλαμβανόμαστε ότι από κάτω προς τα πάνω, η βαρύτητα και η επίδραση στη ζωή του οργανισμού είναι πολύ μεγάλη και επηρεάζει και τον τρόπο που λειτουργεί ο οργανισμός. Το ίδιο περίπου ισχύει και σε έναν πολύ μεγάλο οργανισμό, όπως η κοινωνία. Με δεδομένο ότι τα μέλη μιας ομάδας, ενός οργανισμού, μιας κοινωνίας, έχουν αντίρροπες τάσεις, που προκύπτουν από την ανθρώπινη φύση και τις υπαρξιακές μας ανάγκες, όπως π.χ. ανάγκη για ανάπτυξη, φόβος/αντίσταση για το καινούργιο αλλά και στασιμότητα/ παγιωμένο μοντέλο συμπεριφοράς, όπως μας έχει δείξει ο Guus Klaren, η ηγεσία μπορεί να επηρεάσει σημαντικά προς μια υγιή, δημιουργική και αυθεντική μετακίνηση! Η διαδικασία της ομάδας, της αλλαγής, της διαχείρισης των συγκρούσεων, αλλά και της διάγνωσης και παρέμβασης σε επαγγελματικό επίπεδο (που αποτελούν και τις υπόλοιπες θεματικές ενότητες του προγράμματος μας), αναδεικνύουν ακόμα περισσότερο τη σημασία και το νόημα της ηγεσίας για τη Gestalt στις Επιχειρήσεις και τους Οργανισμούς.

**Σταμάτης Γιώργος**, συντονιστής του προγράμματος Gestalt Coaching in Business and Organizations

#### ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Γιάννα Γιαμαρέλου

Οργάνωση & Επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Βάλια Γιαννακοπούλου

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Γιαμαρέλου Γιάννα, Καραπιπέρης Χρήστος,

Καρασάββα Κατερίνα, Κάτο Ιωάννα, Κοντοχρήστου Δήμητρα, Κουτελά Ειρήνη, Λιώτας Ναούμ,

Πανταζάτου Φωτεινή, Ράπτης Νικόλας, Σταμάτης Γιώργος, Χαντζιάρη Δήμητρα.

Συνεχίζουμε  
να είμαστε μαζί σας!

# IANOS.GR

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Πτολεμαίων 11,  
τηλ. 2310 221113,  
e-mail: customerthess@ianos.gr  
ΑΘΗΝΑ Σταδίου 24,  
τηλ. 210 3217917, 210 3253770,  
e-mail: customerathens@ianos.gr

Μένουμε ασφαλείς. Μένουμε σπίτι  
Διαβάζουμε βιβλία!

#### GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

Μητροπόλεως 109, 546 22 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 283 588

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

Γ. Σισίνη 39, 115 28 Αθήνα, τηλ.: 210 72 54 010

e-mail: athina@gestaltfoundation.gr

Ασκληπιού 6, 412 22 Λάρισα, τηλ.: 2310 283588

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

www.gestaltfoundation.gr

facebook: gestaltfoundation

# IANOS.GR