



ΔΙΑΓΝΩΣΗ

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- «Ασφαλείς μαζί»

σελ. 3

- "e-therapy" by Gestalt Foundation
- Άλμα Ζωής

σελ. 4

- Σκέψεις κατά την παρατήρηση περιθελώντων της εταιρίας Alzheimer

σελ. 5

- 4ήμερο

σελ. 6-7

- 23ο 4ήμερο Gestalt

σελ. 8

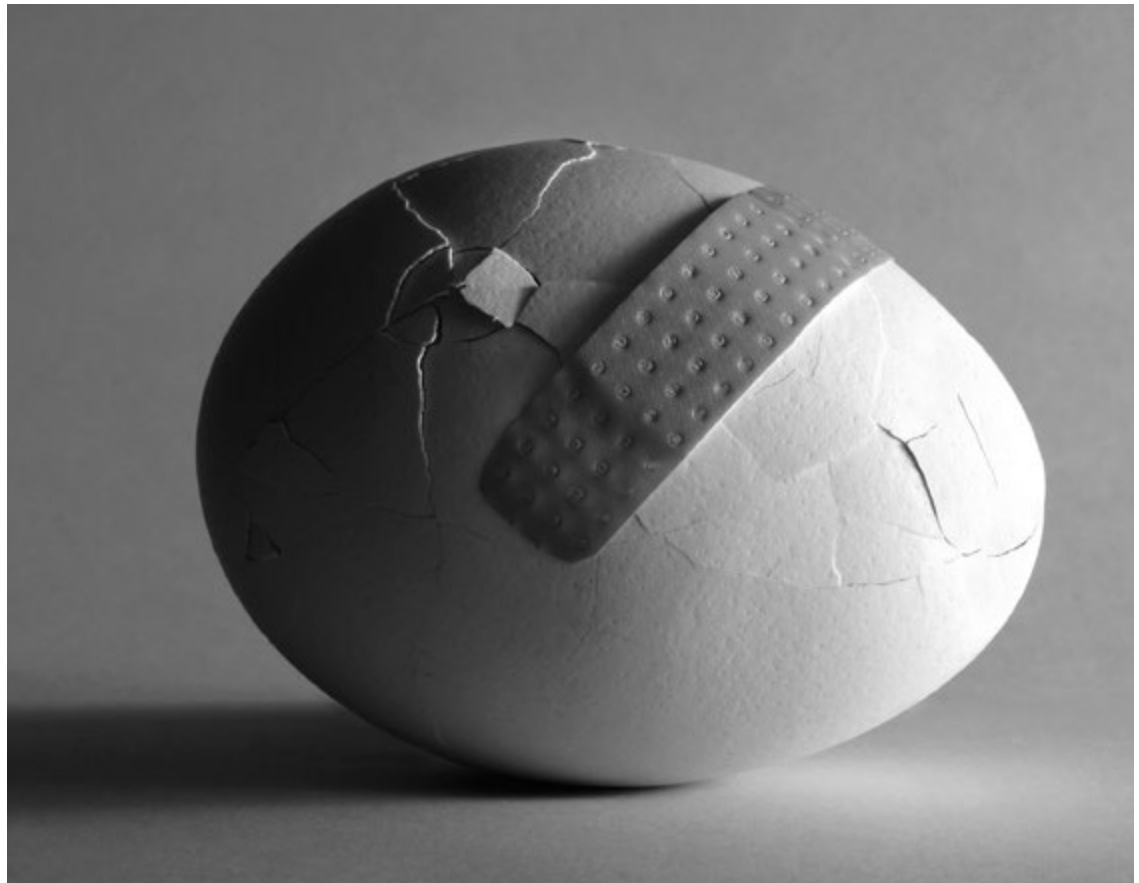
- Διάγνωση

σελ. 14

- 6η διεθνής καλοκαιρινή κατασκήνωση

σελ. 16

- Gestalt in Organizations: Ηγεσία



Μελετώντας έννοιες όπως, επίγνωση, επαφή και εμπόδια στην επαφή, id-ego personality και φαινομενολογία, ο θεραπευτής διδάσκεται πώς να διαχειριστεί την πρώτη συνάντηση με τον πελάτη (ιστορικό) και πώς να αναπτύξει μία διάγνωση σύμφωνα με τη θεραπεία Gestalt.

Είναι σημαντικό ο θεραπευτής να κατανοήσει ότι στη θεραπεία Gestalt, η διάγνωση είναι δυναμική και προσανατολισμένη στη διαδικασία και σκοπός της είναι όχι η ετικετοποίηση του πελάτη, αλλά η διευκόλυνση της επίγνωσης, της ανάπτυξης καθώς και της εξέλιξης της θεραπείας του.

Συνέχεια στη σελίδα 8

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΙΑΝΟΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ
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

ΠΡΩΤΕΥΣΤΕΡΙΑ
ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 2310 277 004 info@ianos.gr
ΠΑΛΙΟΚΣΕ ΙΑΝΟΣ (p. Τσαλαμά 3, 546 22 Θεσσαλονίκη) 2310 268 682 2310 282 821 info@ianos.gr
Μεταπολεμικός 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamar@ianos.gr
ΠΕΔΙΤΣΙΑΝΕΙΑΝ ΣΣΣΣΣΣΣ Πύλας 2310 472 308 2310 472 309 crissinos@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Βουτσινά 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611 info@ianos.gr
Απόστολου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFE Σταδίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρούσι 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 ΒΑΖΑΑΡ Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 bazaaar@ianos.gr
IANOS.GR

4ήμερο

Κατασκήνωση

Δράσεις στην κοινότητα
«Ασφαλείς μαζί»
«e-therapy by Gestalt Foundation»

ΕΚΔΟΤΙΚΟ
ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Το 34ο τεύχος της εφημερίδας μας, μας βρίσκει σχεδόν 24 μήνες «εγκλωβισμένους» σε μια πανδημία που άλλαξε ριζικά και επηρέασε τις ζωές όλων μας. Νομίζω ότι ποτέ άλλοτε δεν χρειάστηκε, τουλάχιστον τα χρόνια που εγώ θυμάμαι, να εφαρμόσουμε την έννοια της «δημιουργικής προσαρμογής» σε τέτοιο βαθμό σε κάθε τομέα της καθημερινότητάς μας. Υγεία, παιδεία, θρησκεία, φιλία. Άνθρωποι κάθησαν, σχέσεις δοκιμάστηκαν, οικογένειες διχάστηκαν αλλά και νέες προοπτικές και δυνατότητες έκαναν την εμφάνισή τους. Όσο η πανδημία μπαίνει σιγά-σιγά στο φόντο, και εύχομαι ειλικρινά μέσα από την καρδιά μου να πάψει να είναι μορφή στην καθημερινότητά μας όσο πιο σύντομα γίνεται, έρχεται η στιγμή να γίνει μορφή η αποτίμηση όλης αυτής της διαδικασίας και η επανεκτίμηση των «αξιών» στη ζωή του καθενός μας.

«Ασφαλείς μαζί»

Στα πλαίσια της κοινωνικής και εθελοντικής δράσης του και αναγνωρίζοντας την ανάγκη για στήριξη των συνανθρώπων μας που είχαν πληγεί από την εμπειρία του σεισμού στην περιφέρεια Θεσσαλίας, τον Μάρτιο του 2021, το Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης οργάνωσε και παρείχε δωρεάν βραχύχρονη ψυχολογική στήριξη και συμβουλευτική σε συνανθρώπους μας. Η δράση απευθυνόταν σε ενήλικες (άνω των 18 ετών) συνανθρώπους μας, οι οποίοι διέμεναν στην περιφέρεια Θεσσαλίας (Δήμοι Καρδίτσας, Λάρισας, Μαγνησίας, Σποράδων, Τρικάλων) και είχαν πληγεί από το σεισμό. Στη δράση συμμετείχαν 6 επωφελομένοι και 5 ψυχοθεραπευτές Gestalt. Η πλειοψηφία των ανθρώπων που ανταποκρίθηκαν στη δράση και δέχτηκαν τις υπηρεσίες ψυχολογικής στήριξης εμφάνιζαν κατά κύριο λόγο ψυχοσωματικά συμπτώματα όπως ταχυκαρδία, ήπιες αγχώδεις εκδηλώσεις, έντονη εφίδρωση, δυσκολίες στον ύπνο κ.α. Από

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στη σταθερή αξία της παρουσίας όλων σας στην εθελοντική δράση του Κέντρου μας με προγράμματα που ξεκίνησαν με αφορμή την πανδημία και τις καταστροφές που προέκυψαν κατά τη διάρκεια των τελευταίων μηνών (σεισμοί στη Λάρισα, φωτιές στην Εύβοια) αλλά και αυτά που σταθερά συνεχίζονται τόσα χρόνια τώρα.

... «να μας έχει ο Θεός γερούς... να ξαναταμώνουμε» και γιατί όχι «να ξεφαντώνουμε» από τη χαρά της συνάντησης!

Κάτια Χατζηλάκου



M.Sc. Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ., Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος Σ.Ε.Ψ. & EAGT (Ex-Chair of NOGT and External Relation of EAGT). Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό μέλος του κέντρου Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation, και ιδρυτικό μέλος της ΕΕΨΓ (Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt).

αυτούς οι περισσότεροι είχαν χαμηλό μορφωτικό επίπεδο και το ηλικιακό φάσμα ήταν μεγάλο. Ο φόβος του σεισμού φάνηκε να ανακινεί ποικίλα θέματα στους ανθρώπους αυτούς.

Παρείχαμε 4 συνεδρίες εξ αποστάσεως, 1 ώρα για τον/την καθένα/καθεμιά επωφελούμενο/η.

Στόχος του προγράμματος ήταν η ψυχολογική στήριξη και συμβουλευτική ατόμων που βίωσαν την εμπειρία του σεισμού με τρόπο που τους «ταρακούνησε» μεταφορικά και κυριολεκτικά.

Σε τέτοιες κρίσιμες και απρόβλεπτες συνθήκες ζωής «ο φόβος νικείται μόνο με τη δράση, δεν υπάρχει άλλος δρόμος...» (Χόρχε Μπουκάι).

Έτσι κι εμείς, νιώσαμε πως βοηθήσαμε να νικηθεί ο φόβος του σεισμού και ότι αυτός μπορεί να αναδύει με τη δράση του «Ασφαλείς μαζί».



Οι συμμετέχοντες-θεραπευτές που

παρείχαν τις υπηρεσίες τους στη δράση είναι: **Αγοραστός Κέλλυ, Ξηρομερίσιου Αποστολία, Σιάκης Λευτέρης, Σκλάβου Τόνια, Ταρταμπούκα Μαργαρίτα**

«e-therapy» by Gestalt Foundation

Διαδικτυακό πρόγραμμα κοινωνικής προσφοράς και εθελοντισμού του Gestalt Foundation

3η χρονιά για το «e-therapy»

Το Πρόγραμμα παροχής δωρεάν ψυχολογικής στήριξης και συμβουλευτικής «e-therapy» αποτελεί πια βασικό πυρήνα των δράσεων κοινωνικής ευθύνης και εθελοντισμού του Gestalt Foundation.

Πρόκειται για ένα εθελοντικό πρόγραμμα δράσης που ενεργοποιήθηκε λίγο μετά από την έναρξη της υγειονομικής κρίσης που προκάλεσε η πανδημία σε ολόκληρο τον κόσμο, με στόχο να ανταποκριθεί τα μαζικά αιτήματα για παροχή ψυχολογικής στήριξης.

Για 3η συνεχόμενη χρονιά, η παράταση του εν λόγω προγράμματος κρίθηκε άκρως σημαντική και το Gestalt Foundation αποφάσισε να το υποστηρίξει ενεργοποιώντας εκ νέου 4 εποπτικές ομάδες και 35 θεραπευτές για την περίοδο 2021-2022.

Μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα, από την έναρξη του (Μάρτιος 2020) μέχρι σήμερα, περισσότεροι από 520 συνάνθρωποί μας βρήκαν τη στήριξη και τη φροντίδα που χρειάστηκαν, ώστε να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες αναγκάστηκαν να βιώσουν λόγω της πρωτόγνωρης πανδημίας, ακολουθώντας μια σειρά συγκεκριμένου αριθμού συνεδριών, μέσω διαδικτύου, με «τον προσωπικό τους» σύμβουλο ψυχικής υγείας / ψυχοθεραπευτή και συνεργάτη του Gestalt Foundation.

Τα αιτήματα για συμμετοχή στο πρόγραμμα δεν σταμάτησαν στιγμή να καταφτάνουν στη σελίδα μας, έως και σήμερα!
www.facebook.com/gestalt.therapy.by.GF



Τέλος, είναι σημαντικό επίσης να τονίσουμε την εθελοντική συνεισφορά περισσότερων από 110 εποπτών, θεραπευτών και εκπαιδευόμενων θεραπευτών που ενεργοποιήθηκαν, προσέφεραν και εξακολουθούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στο πλαίσιο της εν λόγω δράσης.

Το πρόγραμμα «e-therapy» συνεχίζεται... με τη βαθιά πίστη ολόκληρης της κοινότητας των θεραπευτών Gestalt ότι όλοι μαζί θα μπορέσουμε να ξεπεράσουμε κι αυτή τη δυσκολία!

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

Συνεργασία Gestalt Foundation με το «Άλμα Ζωής» Θεσσαλονίκης

Με ιδιαίτερη χαρά και τιμή τον Οκτώβριο του 2021 ξεκίνησε μια νέα πρακτική του Gestalt Foundation σε συνεργασία με το Άλμα Ζωής Θεσσαλονίκης.



Ο Σύλλογος Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Ν. Θεσσαλονίκης είναι Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο που ιδρύθηκε το 2008 από γυναίκες που είχαν βιώσει την εμπειρία του καρκίνου του μαστού, με πρωτοβουλία του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» που εδρεύει στην

Αθήνα. Σκοπός του Συλλόγου είναι η οργανωμένη αλληλοβοήθεια, η ψυχοκοινωνική στήριξη και συμβουλευτική τόσο των γυναικών που πάσχουν όσο και των μελών των οικογενειών τους. Επιπλέον, συμβάλλει στην απομυθοποίηση του καρκίνου και στην ενημέρωση του γυναικείου πληθυσμού για την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση της ασθένειας.

Η ιδιαιτερότητα του Συλλόγου έγκειται στο ότι τα μέλη του είναι όλα, μόνο, γυναίκες με εμπειρία στον καρκίνο του μαστού. Η ανάγκη ίδρυσης του Συλλόγου ήταν αποκλειστικά η στήριξη των γυναικών αυτών, καθώς και των γυναικών που νοσούν από μεταστατικό καρκίνο του μαστού αλλά και των οικογενειών τους. Έτσι στην ασαμάτητη σκέψη για στήριξη του φορέα και των γυναικών δημιουργήθηκε η ανάγκη για συνεργασία με το Gestalt Foundation. Ο κοινός παρονομαστής ένας. Η στήριξη.

Οι πρώτες δύο ομάδες που δημιουργήθηκαν ήταν μια με κεντρικό θέμα την αναπνοή και την κίνηση και η δεύτερη με το θεατρικό παιχνίδι. Οι ομάδες πραγματοποιήθηκαν διαδικτυακά και η συμμετοχή ήταν ιδιαίτερα ικανοποιητική για τις εποχές που διανύουμε. Οι ομάδες δημιουργήθηκαν με αγάπη και προσοχή σε μια τόσο ευαίσθητη ομάδα γυναικών, οι οποίες χρειάζονται την βοήθεια και την στήριξη όσο ποτέ. Μέσα από τη δυναμική της ομάδας, βιωματικές ασκήσεις, επαφή με το σώμα και το παιχνίδι, γυναίκες που βρίσκονται είτε στην αρχή της διάγνωσης, είτε κάνουν θεραπείες τώρα, είτε ο καρκίνος τους επανήλθε, είτε έχουν αφήσει πολλά χρόνια πίσω την εμπειρία του καρκίνου συναντήθηκαν με τους εκπαιδευόμενους θεραπευτές του Κέντρου να βιώσουν μαζί τις έννοιες όπως δημιουργική προσαρμογή, αποδοχή, επίγνωση και τη δύναμη του «εδώ και τώρα».

Καλή μας αρχή και καλή μας συνέχεια!

Η Δέσποινα Πάρτσια είναι πιστοποιημένη Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Κοινωνική Λειτουργός (Δ.Π.Θ.) και Υπεύθυνη Επιστημονικών Προγραμμάτων Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού «Άλμα Ζωής» Ν. Θεσσαλονίκης. Επιπλέον είναι εκπαιδευτρια επαγγελματιών ψυχικής υγείας στην ψυχοκοινωνική στήριξη καρκινοπαθών. Είναι μέλος της EAGT (European Association for Gestalt Therapy) και της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt (H.A.G.T.).

BEST SELLERS 2022

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΖΥΡΑΝΝΑ ΖΑΤΕΛΗ
ΟΡΑΤΗ ΣΑΝ ΔΟΡΑΤΗΙΣΙΔΩΡΟΣ ΖΟΥΡΓΟΣ
ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΑΥΤΟΥ ΨΥΧΗΣMONICA GUTIERREZ
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟΠΛΕΙΟ
ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΘΑΥΜΑΤΩΝΟCEAN VUONG
ΣΤΗ ΓΗ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΠΡΟΣΚΑΙΡΑ
ΥΠΕΡΟΧΟΙΙΑΝΟΣ
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

100% ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 34 2310 277 004 info@ianos.gr
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ (p. Πολύδρο 3, 546 22 Θεσσαλονίκη) 2310 268 682 2310 282 821 kids@ianos.gr
Μετροπολιτικός 18, 551 31 Καλαμαριά 2310 426 780 2310 426 780 kalamaris@ianos.gr
MEDITERRANEAN COSMOS, Πύλαιο 2310 472 398 2310 472 309 cosmos@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βοτανικού 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611 bazaar@ianos.gr

Σπόδου 24, 105 64 210 32 17 997 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFE Σπόδου 24, 105 64 210 32 17 997 210 32 17 686 cafe@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μηρούσι 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

ΜΕΛΕΤΕΣ

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ
ΤΟ ΔΩΡΟΑΛΕΞΗΣ ΠΑΠΑΧΑΛΑΣ
ΕΝΑ ΣΚΟΤΙΝΟ ΔΩΜΑΤΙΟ
1967-1974MARK MANSON
Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΤΕΧΝΗ
ΤΟΥ ΝΑ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΣ
ΟΛΑ ΣΤΑ ...!ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΠΑΠΑΧΩΤΑΣ
ΧΩΡΑΙ ΟΛΗ Η
ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ
ΑΣΑΝΣΕΡKLAUS SCHWAB &
THIERRY MALLERET
Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΠΑΝΕΚΚΙΝΗΣΗTHOMAS ERIKSON
ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΗΛΙΘΙΟΥΣΑ. ΦΕΙΜΠΕΡ & ΙΑ. ΜΑΖΑΙΣ
ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΑΛΤΕ
ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΟΣΤΕ
ΝΑ ΣΑΣ ΑΚΟΥΝΕΚΤΟΡ ΓΚΑΡΘΙΑ &
ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΙΕΣ
ΙΚΙΓΚΑΙ



«Σκέψεις κατά την παρατήρηση περιθαλπόντων της εταιρίας Alzheimer»

Γεια σου, Κατερίνα! Σου γράφω, γιατί σε σκέφτομαι, σου γράφω για να σου θυμήσω τη διαδρομή που ακολούθησες από τις 2 Απριλίου μέχρι σήμερα. Ήταν η πρώτη σου μέρα παρατήρησης κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Είχες τη χαρά και την τιμή να παρακολουθήσεις πέντε συναντήσεις στην ομάδα περιθαλπόντων της εταιρίας Alzheimer. Συγκινήθηκες, συγκλονίστηκες την πρώτη φορά, θυμάσαι; Τα άτομα αυτά χωρίς να σε γνωρίζουν, χωρίς να σε δουν και να σε ακούσουν λόγω της διαδικτυακής συνθήκης, σου επέτρεψαν να είσαι εκεί, να ακούσεις τον πόνο τους, να δεις το κλάμα τους, να νιώσεις την απόγνωση τους. Πόσες φορές δεν έχεις φανταστεί να ήσουν μια μυγούλα στον τοίχο, για να δεις πώς θα ήταν...; Δεν ήταν πρωτόγνωρο συναίσθημα; Να λοιπόν σου δόθηκε η ευκαιρία να γίνεις μια cyberfly! Συμμετείχες, λοιπόν, σε πέντε συναντήσεις μέχρι το άνοιγμα των σχολείων και την επιστροφή σου στην καθημερινότητα. Συνέπεσαν

με πολλές αλλαγές στη ζωή σου. Αυτές οι συναντήσεις λειτούργησαν συμβολικά, ήταν ένα κομβικό σημείο στην πορεία σου. Ως τώρα ήσουν θεραπευόμενη, αυτό το ρόλο τον ξέρεις καλά. Αυτές οι πέντε συναντήσεις σηματοδοτούν τη σταδιακή μετάβαση προς το ρόλο της θεραπεύτριας. Πριν φτάσεις εκεί όμως έχεις πολλή δουλειά. Ο ρόλος της παρατηρήτριας σου έδωσε πλούσια τροφή. Παρακολούθησες τη διαδικασία των μελών και της θεραπεύτριας Κατερίνας. Σημεία σημαντικά που στάθηκαν: 1. Οι ασθενείς με άνοια είναι ασθενείς. Ότι κάνουν, δεν το κάνουν οι ίδιοι, το κάνει η ασθένεια. 2. Οι περιθάλποντες, για να φροντίσουν, μαθαίνουν παράλληλα την αυτο-φροντίδα. 3. Οι περιθάλποντες ξεχνούν να ζητάνε βοήθεια. Αντίθετα, μπορούν να ρωτούν και να ανακαλύπτουν στηρίγματα και κατανόηση. 4. Συχνά, ίσως συμπεριφέρονται στους ασθενείς τους με τον τρόπο που τους συμπεριφέρονταν οι γονείς τους, όταν ήταν παιδιά. Η ασθένεια των συγγενών τους μπορεί να λειτουργήσει ως αφηρητή μιας δικιάς τους προσωπικής αναζήτησης. Από εκεί και πέρα η κάθε πορεία είναι μοναδική. Η αντιμετώπιση είναι προσωπική υπόθεση. Τα πρέπει και οι προβολές των περιθαλπόντων έχουν κοινά σημεία, όμως, η γενίκευση είναι παγίδα που οδηγεί σε αδιέξοδο. Τα λόγια μπορούν να αποπροσανατολί-

σουν τη συζήτηση. Δεν είναι αρκετό το περιεχόμενο. Η παρουσία του ατόμου δηλώνεται και με άλλους τρόπους. Να παρατηρείς κινήσεις, εκφράσεις, τον τόνο της φωνής. Επέστρεφε στις δικές σου αισθήσεις, στο σώμα σου. Κάνε παύσεις για να νιώσεις, οι σιωπές είναι ουσιαστικές. Σου έρχονται συναισθήματα, δικές σου αναμνήσεις και σκέψεις. Αναγνώρισέ τα, επέτρεπέ τα, όμως βάλτα στην άκρη. Την θυμάσαι την ιστορία με τους έξι τυφλούς στην πρώτη συνάντηση, οι οποίοι χρειάζονταν να μετακινηθούν, για να βγάλουν νόημα; Εσύ μετακινείσαι; Τι λες; Συναισθήματα θα έρχονται, γιατί είσαι ζωντανή. Όμως, αν μένεις μόνο στο δικό σου βίωμα, χάνεις τον άλλον. Θυμάσαι τα κουτάλια της δεύτερης συνάντησης; Είναι σαν να προσπαθείς να ταΐσεις τον εαυτό σου και είναι αδύνατο. Μοιράσου πηγαία, αυθεντικά και θα βρίσκεσαι στο λευκό δωμάτιο αλληλοτροφοδότησης. Κάπως έτσι έγινε στην τελευταία συνάντηση. Είχες στο νου σου ένα μέλος, την Κατερίνα. Επηρεάστηκες, ταυτίστηκες. Μπήκες σε αγωνία. Κόντεψες να μπει στο μαύρο δωμάτιο. Ήρθε ο θυμός για τη θεραπεύτρια Κατερίνα, θυμάσαι; Ήταν τυχαίο... - Ε, φτάνει, ψυχραιμία! Αφού εσύ είσαι εγώ! Στην Gestalt βρισκόμαστε. Είμαι αυτή που είμαι. Με αναγνωρίζω, με παρακολουθώ, ρέω. Αυτή τη στιγμή βρίσκομαι στο τρίγωνο των Κατερίνων: Κατερίνα θεραπευόμενη, Κατερίνα παρατηρήτρια και Κατερίνα θεραπεύτρια.

Τρεις όψεις του ελέφαντα, όλες δικές μου. Αυτή τη στιγμή παίζω μ' αυτές και απολαμβάνω. Πειραματίζομαι. Είμαι πραγματικά σε μια δημιουργική μετάβαση. Επάνω στη στροφή του δρόμου. Ο χωροχρόνος αυτός της εποπτείας, αυτό το λευκό δωμάτιο των κουταλιών, μου έδωσε ορμή, θέληση, δύναμη. Μελίνα, μου πρόσφερε πολλή φροντίδα, με συμπεριέλαβες με έγνοια και έμπνευση, σ' ευχαριστώ πολύ. Μέλη της ομάδας με υποδεχτήκατε με ζεστασιά, έμαθα από εσάς και μου εμπιστευτήκατε τη σκυτάλη. Σας ευχαριστώ. Μέλη της ομάδας περιθαλπόντων μακάρι να μπορούσα να σας δείξω πόσο ευγνώμων είμαι. Κατερίνα θεραπευόμενη, σε ακούω, σε νιώθω, σε βλέπω και με παρατηρώ. Ήμουν τυχερή που σε πέτυχα. Μέσα από εσένα ένα σκοτεινό σημείο μου αναδύθηκε. Μπορώ να το φροντίζω και να το αφήνω στην άκρη... μπορώ να σε αφήνω... Να είσαι καλά. Κατερίνα θεραπεύτρια, σ' ευχαριστώ για τις γνώσεις σου, για τα παραδείγματά σου, για τον πειραματισμό και δυναμισμό σου και... ψυχραιμία!... σου 'ρχομαι! Τέλος, Κατερίνα παρατηρήτρια... με άνοιγμα... με ευχαριστώ.

Λιάκου Κατερίνα, εκπαιδ. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Gestalt, 3ο έτος Θεσσαλονίκης



Να σου πω πως είναι ένα Τετράημερο της ψυχοθεραπείας Gestalt;

Για εμένα ένα Τετράημερο της ψυχοθεραπείας Gestalt είναι το πιο σημαντικό πράγμα που έχω κάνει στην ζωή μου και σου το λέω έχοντας περάσει ακριβώς 20 χρόνια από την πρώτη φορά που πήγα... Ένα τετράημερο ξεκινάει πολύ πιο πριν πάω, η όλη ετοιμασία δίνει ένα άρωμα μοιράσματος κοντινότητας και αγάπης. Μέρες πριν ετοιμάζω με την εκπαιδευτική ομάδα την παρουσίαση, βίντεο, κείμενο που θα παρουσιαστεί μπροστά σε εκπαιδευόμενους, εκπαιδευτές, ψυχοθεραπευτές και πολλούς άλλους. Μια μέρα πριν φύγω για το τετράημερο δεν θέλω να δουλεύω, γιατί η σκέψη μου είναι εκεί, στους ανθρώπους που θα συναντήσω στο τετράημερο. Μια μέρα πριν ετοιμάζω όλο τον τεχνικό εξοπλισμό για να καταγράψω την μαγεία του πως είναι να βιώνεις ένα τετράημερο...

Και έρχεται Πέμπτη που ξεκινάει η διαδρομή για την Αγριά του Βόλου, που τα τελευταία χρόνια γίνεται το τετράημερο και καταφθάνω μαζί με τους συν-αδελφούς μου στο ξενοδοχείο Valis. Και λέω από μέσα μου εδώ είμαστε, και εννοώ ότι εδώ είμαστε όλοι, γιατί «το σύνολο είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα των μερών του»... Γιατί το Valis δεν είναι ένα πολυτελές ξενοδοχείο για εμένα, είναι οι Άνθρωποι, όχι απλά οι άνθρωποι, η συνάντηση με τους ανθρώπους, η διαδικασία της απλότητας που συν - δημιουργεί το εμείς...

Και μπαίνω στην είσοδο του ξενοδοχείου που πάντα με καλωσορίζουν δυο μεγάλα μάτια με ένα μεγάλο χαμόγελο και αυτό είναι της Χριστίνας που για μια ακόμα φορά είναι εκεί. Την τελευταία φορά που μου είπε να τακτοποιηθώ πρώτα, προτίμησα να αφήσω τα πράγματά μου στην είσοδο και να μπω κατευθείαν στην αίθουσα παρουσιάσεων και με ρώτησαν αν έχω τίποτα μπριγιάν, η απάντησή μου ήταν ότι τα μπριγιάν είναι μέσα και εννοούσα τους ανθρώπους! Και μπαίνω στη αίθουσα και κάθομαι πίσω στο σκοτάδι διακριτικά σεβόμενη την παρουσίαση, που κάτι έχει γίνει και υπάρχει μια μικρή διακοπή και ακούγεται το όνομά μου... Ξέρεις πως είναι ξαφνικά να αρχίζουν να με χαιρετάνε, να με αγκαλιάζουν και να με φιλάνε; Τόση χαρά, συγκίνηση και αγάπη συγκεντρωμένη δεν την έχω νιώσει ποτέ, και μάλιστα με ανθρώπους που έχω να δω μετά από ένα χρόνο, ή και περισσότερα χρόνια. Γιατί στην Gestalt, όταν συνα-



ντηθείς με τον άλλον, μοιραστείς την αλήθεια σου και μείνεις με αυτό, η σύνδεση δεν χάνεται...

Και έρχεται η ώρα να μπω στην πρώτη ομάδα, είναι λίγο άβολο μια και το θέμα είναι για την κακοποίηση, δεν είχα σκεφτεί ποτέ πιο πριν ότι η δική μου κακοποίηση θα ήταν και θέμα και των άλλων, δεν είχα σκεφτεί ότι υπάρχουν άνθρωποι που θα το «αγκάλιαζαν»... Αλλά σε μια διαδικασία Gestalt έμαθα να έρχομαι ως εγώ και να συναντώ το εσύ, και να φεύγω ως ένα εγώ ολόκληρο, όχι δεν εννοώ ως τέλεια, αλλά ολόκληρη εμπιέροντας εμένα όπως αυθεντικά είμαι, όπως όταν ήμουν παιδί και με μάλωσαν επειδή ζωγράφισα στον τοίχο του σπιτιού, έτσι... στο τετράημερο δεν με μαλώνουν και δεν με κρίνουν, μπορούν και αγκαλιάζουν το τραύμα μου, και με δέχονται με αυτό... και έτσι μαθαίνω να δέχομαι εμένα, και μετά εσένα όχι όπως μας ήθελαν, όχι όπως πρέπει, αλλά όπως είμαι και είσαι. Ξέρεις πόσο δύσκολο είναι να είσαι αυτό που είσαι, και όχι αυτό που πρέπει; Σε κάθε τετράημερο έχω την αίσθηση ότι πολλοί άνθρωποι είναι εδώ και τώρα, άνθρωποι που με αισθάνονται και εγώ τους εμπιστεύομαι και συνδέομαι... γιατί το Εγώ δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς το Εσύ (Αποστολόπουλος, 1991), «γιατί η ζωή είναι οι άλλοι και ζωή είναι όταν οι άλλοι σ' ακουμπάν» (Χειμωνάς, 2016, σ.125), και γιατί οι άνθρωποι όταν βαθιά συνδέονται γίνονται σχέσεις και ασ μην γνωρίζονται.. δεν είναι μαγικό; Μπορεί και να είναι, αλλά έτσι είναι ένα Τετράημερο της Ψυχοθεραπείας Gestalt!

Ένα τετράημερο έχει πολλές διαδικασίες που καθορίζονται από αυτές «έχει το νόημά της» όπως θα έλεγε η Κάτια, η διασκέδαση και η χαρά δεν λείπει, όπως η ολομέλεια, το Gala, ο χορός, η κίνηση, το κλείσιμο και πολλά άλλα είναι κομμάτια αναπόσπαστα, που θα

ήθελα πολλές σελίδες για να τα μοιρατώ, αν και το καλύτερο για να καταλάβεις ένα τετράημερο είναι να το βιώσεις από κοντά!

Κάθε φορά που τελειώνει ένα τετράημερο συνεχίζω να είμαι συνδεδεμένη για αρκετές ημέρες μετά... γιατί κάθε τετράημερο μου δίνει την ευκαιρία να εξελιχθώ και να φροντίσω το μέσα μου σε σχέση με τους ανθρώπους!

Αφιερωμένο στους δημιουργούς του τετραήμερου ψυχοθεραπείας Gestalt, στους ανθρώπους που ήρθαν, έρχονται τώρα και σε αυτούς που θα έρθουν!

Ιωάννα Γκουτζιώτη, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

23ο 4ήμερο Gestalt

Είμαι η Κάτια και αγκαλιάζω διαδικτυακά ολόκληρη την οικογένεια της Gestalt. Το θέμα του συνεδρίου είναι η φαινομενολογία και είμαι βέβαιη θα το απολαύσουμε όλοι μαζί και ασ μη τα πάω πολύ καλά με το ίντερνετ, ξέρω από δημιουργική προσαρμογή.

Είμαι ο Κώστας και μετά την τελετή έναρξης γνωρίζω για πρώτη φορά το πρώτο έτος Θεσσαλονίκης. Εμπνευσμένος από μια ιστορία του Καζαντζάκη τους παρουσιάζω την πρώτη άσκηση και την απολαμβάνουν ιδιαίτερω. Στη συνέχεια προχωρώ με ψυχολογική δουλειά με δύο εκπαιδευόμενες όπου παρουσιάζω τον φαινομενολογικό τρόπο δουλειάς. Στο feedback που ακολούθησε στο τέλος του εξαιρετικού σεμιναρίου ακούω μεταξύ άλλων πως αρέσει πολύ ο τόνος της φωνής μου.

Είμαι η Άντα και μέσα από διάφορα role playing δείχνω τη φαινομενολογική δουλειά στη ψυχοθεραπεία αλλά και διάφορες λάθος αλληλεπιδράσεις που μπορεί ο θεραπευτής να υπεισέλθει εάν δεν είναι



προσεκτικός. Όταν είναι η σειρά μου να παίξω την θεραπευόμενη, μεταμφιέζομαι κυριολεκτικά, άλλοτε φοράω τσεμπέρι και άλλοτε μπουρνούζι, άλλοτε γυαλί και άλλοτε λουλούδι, πάντοτε όμως προσφέρω υλικό ώστε ο εκπαιδευόμενος να μετρήσει τα όρια του.

Είμαι ο Γιώργος και έχω πολυδιάστατο ρόλο. Έχω τα πολύ ενδιαφέροντα σεμινάρια όπου θα προχωρήσω σε μια φαινομενολογική διερεύνηση της ενσυναίσθησης. Όμως παράλληλα έχω να οργανώσω και ένα διαδικτυακό Gala, ώστε όλοι να περάσουμε όμορφα έστω και από απόσταση. Φυσικά εκεί χορεύω ασταμάτητα παρέα με συναδέλφους και εκπαιδευόμενους –α και με τα παιδάκια τους-.

Είμαι το άλλο δωματιάκι του Gala, εδώ έρχονται όσοι θέλουν να συζητήσουν. Περνάω και εγώ όμορφα με τον δικό μου τρόπο. Ακούω για τα διάφορα μέρη της Αθήνας, για ασθένειες που νικήθηκαν, ενώ μια κοπέλα παίζει παράλληλα πιάνο.

Είμαι το zoot και νόμιζα ότι θα δυσκόλευα ιδιαίτερα τη διεξαγωγή του συνεδρίου, αλλά έκανα λάθος. Σε όλα μου τα κουτάκια υπάρχουν χαμογελαστά πρόσωπα γεμάτα ενεργό ενδιαφέρον. Και ποιος είναι τέλος πάντων αυτός ο Χάρης που με τόση μαεστρία οργανώνει τα πάντα; Μηράβο του.

Είμαι οι εργασίες των ετών. Δυο μέρες με παρουσιάζουν όμως είμαι

με τόσο πρωτότυπο και διαφορετικό τρόπο γραμμένες που διατηρώ το ενδιαφέρον αναλλοίωτο και παράλληλα κρατώ τη διδακτική μου αξία. Εκτιμώ πάρα πολύ το feedback που δίνουν οι εκπαιδευτές στο τέλος κάθε παρουσιάσής μου. Είναι τόσο στοχευμένο που καταλαβαίνω έχουν όλοι τους την προσοχή στραμμένη σε μένα.

Είμαι ο Δημήτρης και περνάω υπέροχα. Σε κάθε παρουσίαση εργασίας βρίσκω και κάποιο παιδί που έχω γνωρίσει σε κάποιο σεμινάριο και αυτομάτως γίνομαι γκρούπι του. Δεν το είχα συνειδητοποιήσει όμως είναι πλέον δικός μου άνθρωπος. Συγκινούμαι και βρίσκω το συνέδριο όπως ήδη θα καταλάβατε... ονειρικό.

Παπαδόπουλος Δημήτρης, 1ο έτος Θεσσαλονίκης



Φαινομενολογική Συνάντηση

Είμαι ό,τι φαίνομαι!
 Φαίνομαι ότι Είμαι;
 Είμαι ό,τι βιώνω!
 Βιώνω ότι Είμαι;
 Τι φαίνεται από μένα;
 Τι φαίνεται από σένα;
 Τι βλέπει το βλέμμα;
 Τι αγγίζει το δέρμα;
 Τι οσφραίνεται η μύτη;
 Τι γεύεται το στόμα;
 Τι ακούν τα αυτιά;
 Πόσες συνάψεις τα μυαλά;
 Πόσα μηνύματα κρυφά;
 Νους, συναίσθημα και σώμα



Με συνείδηση και μη, όλα μπλέκονται μαζί,
 σε εμπειρία φαινομενολογική!
 Στο πεδίο απλώνεται,
 απ' το πεδίο διαμορφώνεται.
 Όλα κινούνται σε χορό,
 κι εγώ παρατηρώ και δρω.
 Καθώς έρχεσαι κι εσύ,
 νέα φτιάχνουμε μορφή.
 Η συνάντηση, μη σταθερή,
 αλλάζει διαρκώς η επαφή.
 Άλλωστε και το σύμπαν «πάντα ρεεί»!
 Σε βλέπω, σε παρατηρώ,
 έχεις αλλάξει στο λεπτό.
 Με βλέπεις, με παρατηρείς
 έσβησε η σπίθα της στιγμής.
 Η γνώση μου περιορισμένη.
 Το σώμα μου μιλά.
 Υπάρχουν μηνύματα, τα σιωπηλά,
 που είναι άγνωστα, θολά.
 Το άγνωστο δε θα φανεί.
 Το γνωστό θα εκδηλωθεί.

Τι θα νοηματοδοτηθεί;
 Μυστήριο που θα το πει η στιγμή.
 Και η δική μας εμπειρία
 μόνο στο τώρα έχει σημασία.
 Δομή, όλον και ροή.
 Είμαι και γίνομαι στην επαφή.
 Πώς θα ζήσω τελικά;
 Πως θα συναντηθώ ξανά;
 Δεν γνωρίζω καθαρά.
 Άλλωστε, αλλάζω, κάθε τώρα,
 από το περιβάλλον και την ώρα.
 Δυνατό παιχνίδι η ζωή.
 Πώς θα ζήσω, δική μου επιλογή!

Θωαΐς Ντέμκα, Απρίλιος 2021

Το συγκεκριμένο ποίημα αποτελεί απόσπασμα από την ομαδική εργασία του 2ου έτους Λάρισας με τίτλο: «Το σώμα δεν ψεύδεται ποτέ» της Alice Miller που παρουσιάστηκε στο 23ο 4ήμερο*



Συνέχεια από τη σελίδα 1

ΕΡΓΑΣΙΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ

Ιστορικό Υπόβαθρο

Στα χρόνια ανάμεσα στο 1930–1950, οι επιρροές από τα φιλοσοφικά ρεύματα του υπαρξισμού και της φαινομενολογίας αλλά και οι γοργές κοινωνικοπολιτικές, οικονομικές εξελίξεις και οι

επιπτώσεις τους στη ζωή, άνοιξαν τον δρόμο για μια νέα θεώρηση της ανθρώπινης ύπαρξης. Στον χώρο της ψυχολογίας οι απόψεις που διατύπωσαν ο Abraham Maslow, ο Carl Rogers, ο Frederic Perls και άλλοι, αναζητώντας τρόπους να συμπεριλάβουν μέρος της φιλοσοφικής τους σκέψης στη θεραπευτική τους πρακτική, υπήρξαν τόσο καταλυτικές ώστε στην πορεία φάνηκαν οι σημαντικές διαφορές με την ψυχαναλυτική παράδοση και τις ψυχαναλυτικές υποθέσεις.

Ως επακόλουθο, άρχισε να δημιουργείται ένα ευρύ και αυτόνομο θεραπευτικό κίνημα που στη συνέχεια ονομάστηκε «Ανθρωπιστική Ψυχολογία». Ο όρος ανθρωπιστική, επινοήθηκε από τον Maslow για να περιγράψει «την θέση που εστιάζει στις δημιουργικές δυνατότητες που ενυπάρχουν στους ανθρώπους, και που αναζητά τρόπους να τους βοηθήσει να αναπτύξουν ολόκληρο το δυναμικό τους» (Schultz & Schultz, 2009). Το κίνημα αυτό έγινε γνωστό και ως η «τρίτη δύναμη» στην ψυχολογία, αφού αναπτύχθηκε ως εναλλακτική θέση στις άλλες δύο θεωρητικές προσεγγίσεις που κυριαρχούσαν εκείνη την εποχή, τη ψυχανάλυση και τον συμπεριφορισμό.

Το ανθρωπιστικό ρεύμα γέννησε καινούργιες προσεγγίσεις, όπως την Προσωποκεντρική, την Υπαρξιακή Ψυχολογία και την θεραπεία Gestalt, όπου τοποθέτησαν στο κέντρο της προσοχής τους τον άνθρωπο. Στον αντίποδα της μέχρι τότε παραδοσιακής πρακτικής, όπου κυριαρχούσε η άποψη ότι ο θεραπευτής κατείχε ιεραρχικά την θέση της αυθεντίας όπου μετέδιδε την σοφία του στον ασθενή (Yontef 1993), το θεωρητικό υπόβαθρο των ανθρωπιστικών προσεγγίσεων δημιούργησε συνθήκες συμμαχίας στη θεραπευτική σχέση, με όρους ισοτιμίας ανάμεσα στο θεραπευτή και τον θεραπευόμενο.

Όλα αυτά είχαν σαν αποτέλεσμα κατά τη διάρκεια της εξέλιξης των ανθρωπιστικών προσεγγίσεων και της θεραπείας Gestalt, να γίνονται εκτεταμένες συζητήσεις σχετικά με το νόημα και την αιτιολόγηση των διαγνωστικών πρακτικών κατά τη διαδικασία της ψυχοθεραπείας (Fuhr, 2000). Όπως αναφέρει ο Yontef, στο μέχρι τότε διαγνωστικό μοντέλο υπήρχε μια ήδη προ-αποφασισμένη έλλειψη πίστης στην ικανότητα του ατόμου για επιλογή, ανάπτυξη και αναγνώριση της προσωπικής του κατάστασης. Η εμπειρία του ασθενή δε γινόταν σεβαστή εφόσον δεν είχε άμεση πρόσβαση στο υποσυνείδητο νόημα που μόνο ο θεραπευτής ως γνώστης της θεωρίας μπορούσε να το εξηγήσει (1993). Καθαυτό το τρόπο, το εκτενές διαγνωστικό στάδιο αποτελούσε μέρος του κάθετου, ιεραρχικού συστήματος στο οποίο ο διάλογος και η πραγματική άμεση εμπειρία του ασθενή ήταν υποδεέστερη της θεωρίας, της διάγνωσης και της αυθεντίας. Με δεδομένα τα παραπάνω, στα πλαίσια του ανθρωπιστικού κινήματος, υπήρξε εναντίωση απέναντι στην εξήγηση, την κατηγοριοποίηση και την παθολογικοποίηση (Nevis, 2007) με απότοκο, στους κόλπους της Gestalt να επικρατήσει μια αντί-διαγνωστική παράδοση η οποία θεωρούσε ακατάλληλη την επιβολή του ιατρικού μοντέλου της ψυχικής υγείας στη θεραπευτική πρακτική (Fuhr, 2000).

Όπως παρατηρεί ο Yontef, κάποιες φορές η πρόοδος προϋποθέτει την μετακίνηση από το ένα άκρο στο αντίθετο του προτού βρεθεί μια θέση σε ενδιάμεσο έδαφος. Η απόλυτη απόρριψη της διάγνωσης από

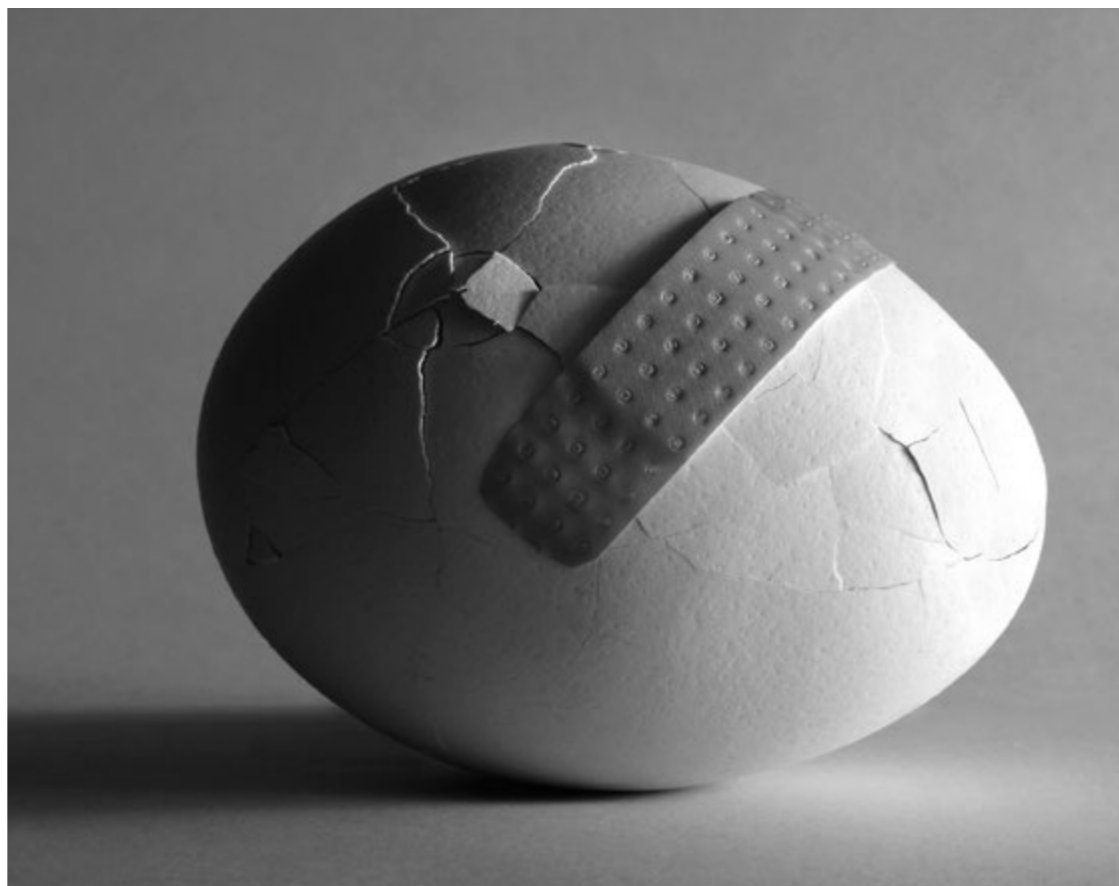
την πρώην Gestalt ήταν μία τέτοια περίπτωση αντίθεσης και ο Yontef τόνισε την αναγκαιότητα της σύγχρονης Gestalt να παραμερίσει την αρχική προκατάληψη εφόσον ενέχει τον κίνδυνο να παραβλέπεται η εγκυρότητα της προσέγγισης και να γίνεται στόχος αρνητικής κριτικής και υποτίμησης (1993). Ως αποτέλεσμα των παραπάνω σκέψεων και ως προς την αναζήτηση μιας ενδιάμεσης θέσης, υπάρχει ένα ρεύμα νέων σύγχρονων θεωρητικών θεραπειών Gestalt, που έχουν ενσωματώσει δεξιότητες διαγνωστικής πρακτικής και θεραπευτικού σχεδιασμού διατηρώντας παράλληλα τις αρχές και τη διαδικασία της θεραπείας Gestalt (Γιαμαρέλου, Δίπλας, Κωνσταντινίδου, Μπάλλιου, Χατζηλάκου, 2011). Ο Yontef συνεχίζει λέγοντας πως στην πραγματικότητα η καλή διάγνωση είναι αναπόσπαστο και απαραίτητο μέρος της θεραπείας Gestalt (1993).

Ορισμός της Διάγνωσης

Όπως είδαμε, μολονότι πολλά από τα αρχικά επιχειρήματα ενάντια στην τότε καθιερωμένη διαγνωστική πρακτική ήταν δικαιολογημένα, επαναπροσδιορίζοντας, μπορούμε να δούμε πως στην πραγματικότητα ως άνθρωπινα όντα δεν μπορούμε να μην διαγνώσουμε ή τουλάχιστον αξιολογήσουμε. Ο τρόπος μας για να βγάλουμε νόημα μπορεί να ιδωθεί ως μια συνεχιζόμενη διάγνωση. Συναντάμε, παρατηρούμε και προσπαθούμε να κατανοήσουμε όλη την ώρα. Οργανώνουμε την κάθε μας εμπειρία, της δίνουμε όνομα και μια ουσιαστική δομή. Εφόσον λοιπόν εκ των πραγμάτων δεν μπορούμε να το αποφύγουμε, η επιλογή είναι αν θα το κάνουμε ακούσια και αμελώς ή στοχευμένα και με πλήρη επίγνωση (Yontef, 1993). Αυτό που χρειάζεται από τη θέση του θεραπευτή, είναι να το κάνουμε λαμβάνοντας υπόψη το όφελος του πελάτη μας και να έχουμε συνεχή επαφή με τη δική μας διαδικασία διαμόρφωσης της διάγνωσης (Roubal, Gecele & Francesetti, 2013).

Ετυμολογικά, η λέξη διάγνωση προέρχεται από το σύνθετο αρχαίο ελληνικό ρήμα διαγιγνώσκω, που σημαίνει γνωρίζω διαμέ-

ΔΙΑΓΝΩΣΗ



σου. Όπως αναφέρει ο Roubal, το θέμα που τίθεται είναι διαμέσου ποιας οδού, τρόπου, θα φτάσω να γνωρίσω, διακρίνω (2013).

Το πιο καθιερωμένο και τυπικό μοντέλο διάγνωσης προέρχεται από τον χώρο της ψυχιατρικής. Το κλινικό μοντέλο, όπου ουσιαστικά λαμβάνει υπόψη εμπειρικές μελέτες και τις στατιστικές τους αναλύσεις, συνοψίζει τα παρατηρούμενα συμπτώματα τα ομαδοποιεί και καταλήγει σε διάγνωση. Τα πιο διαδεδομένα συστήματα μεταξύ αυτών είναι η Διεθνής Στατιστική Ταξινόμηση Νοσημάτων και Συναφών Προβλημάτων Υγείας (ICD) και το Διαγνωστικό και Στατιστικό

Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM).

Από την άλλη, σύμφωνα με την ανθρωπιστική παράδοση της Gestalt, η διάγνωση προσεγγίζεται όχι ως ένα σταθερό σύστημα από κουτάκια στα οποία βάζουμε τους πελάτες, αλλά ως ένα σύστημα στοιχείων και ενδείξεων που βοηθούν τον θεραπευτή να προσανατολίζεται συνεχώς και να δημιουργεί έναν χρήσιμο χάρτη κατά τη θεραπευτική διαδικασία.

Κατ' αυτό τον τρόπο, ο Edwin Nevis (2000) ορίζει τη διάγνωση ως πρώτα και κύρια μια περιγραφική δήλωση που διατυπώνει ότι παρατηρούμε στο παρόν αλλά και που ταυτόχρονα προχωρά πέρα από το παρόν υπονοώντας ένα μοτίβο αλλά και μια πρόβλεψη έστω και σε ελάχιστο βαθμό. Η διάγνωση μπορεί να συμπεριλαμβάνει μια έννοια αιτιότητας ή και όχι. Έτσι, όταν κάνουμε διάγνωση προσπαθούμε να διευρύνουμε την εικόνα και να προχωρήσουμε πέρα από αυτό που είναι παρατηρήσιμο, σε αυτό που είναι δύσκολο να διαφανεί (Nevis, 2000).

Η διαφορά στην οπτική είναι φανερή εντούτοις, όταν ένας θεραπευτής συναντά έναν πελάτη, έρχεται σε επαφή με μια τεράστια ποσότητα σύνθετων πληροφοριών. Για να τις επεξεργαστεί, χρειάζεται φίλτρα και έννοιες που βοηθάνε να τις οργανώσει με έναν ουσιαστικό τρόπο ο οποίος είναι απαραίτητος για τον εντοπισμό ρεαλιστικών θεραπευτικών στόχων και διαδικασιών. Αυτό που κρίνεται σημαντικό είναι οι θεραπευτές Gestalt να μην παραμένουν εστιασμένοι μόνο στην παρατήρηση της τρέχουσας αλληλεπίδρασης αλλά να

μπορούν επίσης να σχηματίζουν λειτουργικές υποθέσεις (Mackewn, 1999).

Προοπτικές Εστίασης Κατά την Διαγνωστική Διαδικασία

Αυτό που βλέπουμε εξαρτάται από το σημείο από το οποίο παρατηρούμε. Υιοθετώντας διαφορετικές προοπτικές εστίασης, ο θεραπευτής δημιουργεί διαφορετικούς χάρτες για την ίδια θεραπευτική περίπτωση που τον βοηθούν να οργανώσει και να νοηματοδοτήσει τις πληροφορίες που λαμβάνει από τον πελάτη. Αυτό βοηθάει στο να βρει τους τρόπους με τους οποίους θα μπορέσει να υποστηρίξει την υγιή επαφή και κατά προέκταση την θεραπευτική διαδικασία.

Ο Roubal (2013), υπογραμμίζει την ανάγκη οι θεραπευτές Gestalt, να μάθουν να χρησιμοποιούν και να συνδυάζουν διαφορετικές οπτικές διάγνωσης και προτείνουν ένα μοντέλο το οποίο περιγράφει τρεις προοπτικές εστίασης. Την πρώτη, που είναι και συγκεκριμένη συνεισφορά της θεραπείας Gestalt στο ψυχοθεραπευτικό πεδίο, την ονομάζουν την προοπτική της συν-δημιουργίας, όπου αναφέρεται στο τι παρατηρεί ο θεραπευτής να αναδύεται από τη σχέση στο εδώ και τώρα. Την δεύτερη οπτική ως την προοπτική του παισιού, όπου παρατηρεί τις αλληλεπιδράσεις και τους ρόλους μέσα από το σχεσιακό σύστημα του πελάτη και την τρίτη οπτική την ονομάζουν την προοπτική των συμπτωμάτων όπου ο θεραπευτής παρατηρεί ενδεχόμενα κλινικά συμπτώματα.

Αλλάζοντας με ευέλικτο τρόπο την προοπτική από την οποία παρατηρεί την διαδικασία του πελάτη του κατά τη θεραπευτική κατάσταση ο θεραπευτής Gestalt, μπορεί να διαμορφώσει μια πολυδιάστατη διάγνωση. Για να μπορέσει να επωφεληθεί με τον καλύτερο τρόπο από τις διαφορετικές προοπτικές χρειάζεται να αναγνωρίζει μέσα από ποια οπτική διαγιγνώσκει την κάθε δεδομένη στιγμή. Όπως επίσης και να μην τις αντιμετωπίζει με ιεραρχικό τρόπο, δηλαδή ως τη μια υψηλότερη ή καλύτερη από την άλλη. Οι προοπτικές δεν ανταγωνίζονται μεταξύ τους αλλά μάλλον συμπληρώνουν η μία την άλλη, ώστε να σχηματιστεί μια πολυδιάστατη διάγνωση που καθοδηγεί αξιόπιστα τον θεραπευτή (Roubal, et all, 2013).

Παρακάτω γίνεται αναφορά στην προοπτική των συμπτωμάτων που προτείνει ο Roubal (2013), καθώς και στα πλεονεκτήματα που προσφέρει στους θεραπευτές gestalt η εναλλαγή στην εστίαση κατά τη διαγνωστική διαδικασία.

Προοπτική των Συμπτωμάτων

Από αυτή την προοπτική λοιπόν, ο θεραπευτής συνειδητά εστιάζει στην παρατήρηση των συμπτωμάτων. Δηλαδή, παρατηρεί την δομή των ατομικών χαρακτηριστικών του πελάτη, ποιοι λόγοι προκάλεσαν ή συνέβαλαν στην εμφάνιση των συμπτωμάτων και στο πως αναπτύχθηκαν. Εδώ εφαρμόζει τις γνώσεις που προσφέρει το ιατρικό μοντέλο της κλινικής ψυχοπαθολογίας.

Όπως είδαμε νωρίτερα, το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM) που εκδίδεται από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, αποτελεί έναν φακό μέσω του οποίου γίνεται αντιληπτή η ψυχική δυσφορία και πλαισιώνει το κλινικό μοντέλο διάγνωσης. Είναι εστιασμένο μόνο στις ψυχικές διαταραχές και έχει ως σκοπό την ταξινόμηση και τη συγκεκριμενοποίηση των συμπτωμάτων τους, ώστε να διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ των ειδικών ψυχικής υγείας όσο και άλλων φορέων που σχετίζονται με αυτήν. Το εγχειρίδιο εκδίδεται για περίπου 60 χρόνια και από τότε έχουν υπάρξει αρκετές αναθεωρήσεις του και χρησιμοποιείται ευρύτατα

ως διαγνωστικό εργαλείο τόσο παγκοσμίως όσο και στην Ελλάδα.

Το DSM-IV πρότεινε κάθε διάγνωση να αναφέρεται σε τουλάχιστον πέντε άξονες, δηλαδή να περιγράφει τις δυσκολίες του ασθενή αναφορικά με πέντε διαφορετικούς παράγοντες. Από αυτούς οι δύο πρώτοι αποτελούσαν την κύρια διάγνωση των ψυχικών προβλημάτων, οι υπόλοιποι τρεις έδιναν παράπλευρες αλλά σημαντικές πληροφορίες (Γιαγλής, 2018).

Εν συντομία, ο άξονας I αναφερόταν σε κλινικές διαταραχές π.χ. διαταραχές διάθεσης, άγχους εκτός από διαταραχές προσωπικότητας και νοητικές υστέρησης.

Ο άξονας II σε διαταραχές προσωπικότητας όπως π.χ. σχιζοειδής, αντικοινωνική, ναρκισσιστική και σε περιπτώσεις νοητικής υστέρησης.

Ο άξονας III σε γενικές ιατρικές καταστάσεις που μπορεί να συσχετίζονται με την ψυχική διαταραχή π.χ. υποθυρεοειδισμός, αρρυθμίες, διαβήτης.

Ο άξονας IV σε ψυχοκοινωνικά και περιβαλλοντικά προβλήματα, που μπορεί να επηρεάζουν τη διάγνωση, πρόγνωση και θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, δηλαδή συμβάντα της ζωής όπως ασθένειες, διαζύγια, κακοποίηση.

Ο άξονας V στην σφαιρική εκτίμηση της λειτουργικότητας που εκτιμάται η ψυχολογική, κοινωνική και επαγγελματική λειτουργικότητα με την κλίμακα GAF, 1-100.

Με βάση το DSM-IV ο ασθενής σε κάθε άξονα μέχρι τον III, μπορούσε να πάρει περισσότερες από μία διαγνώσεις ή και καμία.

Στο DSM-V καταργήθηκε το πολυαξονικό σύστημα διάγνωσης (παρόλο που δεν αμφισβητείται η κλινική σημασία που είχαν οι άξονες των προηγούμενων εκδόσεων) και χρησιμοποιεί ένα σύστημα διάγνωσης χωρίς άξονες, συνδυάζοντας ουσιαστικά τον άξονα III και τις διαγνώσεις από τους άξονες I και II. Πίσω από αυτή την απόφαση υπάρχει η προσπάθεια να μη διακρίνονται ψυχικές διαταραχές από τους σωματικούς, βιολογικούς και γενετικούς παράγοντες αλλά να αναδειχθεί η συσχέτισή τους (Γιαγλής, 2018).

Εκτός από τον Roubal (2013), που προτείνει την ενσωμάτωση της προοπτικής συμπτωμάτων και οι Joseph Melnick και Sonia Nevis (1997) υποστηρίζουν πώς υπάρχουν υποχρεωτικοί λόγοι που οι θεραπευτές Gestalt χρειάζεται να συμπεριλάβουν στη διαγνωστική τους πρακτική και μια πιο στενά συστηματική και τυπική μέθοδο όπως το DSM. Οι λόγοι αυτοί, αναφέρονται παρακάτω.

Πρώτον, η διάγνωση προσφέρει έναν χάρτη και περιγράφει τις πιθανότητες του πως ένα άτομο μπορεί να εξελιχθεί. Ως εκ τούτου, ο θεραπευτής ωφελείται από την δομή που λειτουργεί ως πυξίδα βοήθειας για την οργάνωση των πληροφοριών αλλά που και ταυτόχρονα παρέχει ενδείξεις ως προς ποια κατεύθυνση να κινηθεί μέσα στο απέραντο πεδίο των δεδομένων.

Δεύτερον, η διαδικασία της διάγνωσης επιτρέπει στον θεραπευτή να ελέγχει το άγχος του. Αφαιρώντας τον εαυτό του από τα δεδομένα, ο θεραπευτής μπορεί να παραμείνει ήρεμος καθώς περιμένει μια μορφή να αναδυθεί.

Τρίτον, ένας ακόμα λόγος διάγνωσης με έναν πιο τυπικό τρόπο, αποτελεί θέμα οικονομίας.

Συνδέοντας τη θεωρία Gestalt με άλλα συστήματα διάγνωσης ανοίγει για τον θεραπευτή ένας τεράστιος όγκος έρευνας και θεωρίας. Επιπλέον, είναι πιο αποτελεσματικό αφού ο θεραπευτής μπορεί να κάνει προβλέψεις χωρίς να χρειάζεται να περιμένει κάθε φορά ώστε

τα δεδομένα να προκύψουν από την άμεση εμπειρία.

Τέταρτον, προσφέρει στήριξη σε μια ευρύτερη προοπτική που περιλαμβάνει το μέλλον και ιδιαίτερα το παρελθόν. Αν και οι θεραπευτές Gestalt διερευνούν το παρελθόν, αυτού του είδους η εξέταση είναι διαφορετικής φύσης.

Τέλος, παρεμποδίζει τον θεραπευτή Gestalt να απομονωθεί από άλλους με διαφορετικό θεωρητικό προσανατολισμό. Αν και η χρήση διαγνωστικών κατηγοριών μπορεί να μην είναι απόλυτα σύμφωνη με τη θεωρία μας, στην επικοινωνία μας με άλλους χρησιμοποιούμε κλινικές διαγνωστικές περιγραφές, όπως η σχιζοφρένεια και ο ναρκισσισμός.

Από τα παραπάνω, μπορούμε να συμπεράνουμε πως είναι χρήσι-



μο ο θεραπευτής Gestalt να μπορεί να επικεντρωθεί σκόπιμα στις πτυχές της θεραπευτικής κατάστασης που είναι καλά παρατηρήσιμες και να μπορεί να κάνει χρήση του κλινικού μοντέλου όποτε κρίνει απαραίτητο. Μια από αυτές τις περιπτώσεις είναι και η πρώτη συνέντευξη με έναν πελάτη. Με τη χρήση του κλινικού μοντέλου ο θεραπευτής μπορεί να αποκτήσει μια καθαρή και διακριτή εικόνα του πελάτη. Εδώ, μπορεί συνειδητά να εστιάσει στην παρατήρηση των συμπτωμάτων, να λάβει αποφάσεις όσον αφορά την διαχείριση της κάθε περίπτωσης, να αναγνωρίσει τα εξελικτικά στάδια του προβλήματος που παρουσιάζεται και να οργανώσει τον θεραπευτικό του σχεδιασμό (Melnick & Nevis 1997).

Διάγνωση υπό το Πρίσμα της Θεραπείας Gestalt

Όπως αναφέρθηκε νωρίτερα, η κλινική οπτική της διάγνωσης είναι ένας τρόπος ώστε ο θεραπευτής Gestalt να εμπλουτίζει το φόντο του και να διασφαλίζει τον επαγγελματισμό του. Πέραν όμως αυτού, διαθέτει και άλλα εργαλεία που μπορεί να χρησιμοποιήσει κατά την διαγνωστική διαδικασία μέσα από τη θεωρητική και φιλοσοφική δομή της Gestalt.

Σύμφωνα με το ανθρωπιστικό υπόβαθρο αλλά και τις μετά-θεωρητικές προτάσεις της ψυχοθεραπείας Gestalt, οι Fuhr, Sreckovic και Gremmler-Fuhr (2000) όρισαν τέσσερα αξιώματα/ αρχές με σκοπό να λειτουργήσουν ως οδηγοί και να προσανατολίσουν τον θεραπευτή κατά τη διαγνωστική διαδικασία.

Το πρώτο αξίωμα ορίζει πως το άτομο θεωρείται ολότητα, μια ενότητα σώματος-ψυχής-πνεύματος η οποία είναι αναπόσπαστη από το περιβαλλοντικό της πεδίο και ως τέτοια πρέπει να προσεγγίζεται κατά τη διάγνωση. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τον διαγνωστικό τρόπο της κατηγοριοποίησης που απομονώνει πτυχές του ατόμου

και το διαχωρίζει από το περιβάλλον του.

Το δεύτερο, αναφέρεται στην συνεχή και κυκλική αλληλεπίδραση οργανισμού- περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανομένου και του θεραπευτή, αξίωμα στο οποίο οφείλει να βασίζεται η αξιολόγηση. Μέσω αυτής της αλληλεπίδρασης ο θεραπευτής μπορεί να αναγνωρίσει τα μοτίβα του πελάτη που έχουν παγιωθεί και προκαλούν τη δυσφορία του ίδιου αλλά και του περιβαλλοντικού του πεδίου.

Το τρίτο αξίωμα αφορά στην εστίαση στην εμπειρία του εδώ και τώρα, όπου το παρελθόν και το μέλλον μπορεί να παρεμβαίνουν, χωρίς η εστίαση να αλλάζει.

Τέλος, το τέταρτο αξίωμα αφορά στο γεγονός πως κατά τη θεραπεία όλα συμβαίνουν μέσα από τον διάλογο. Κάθε παρατήρηση ή αξιολόγηση πρέπει να είναι άμεσα κατανοητή και αποδείξιμη από τον θεραπευόμενο, ο οποίος συμμετέχει ισότιμα στην εξαγωγή συμπεράσματος. Αυτή την αρχή ο Roubal (2013), την ενσωματώνει στην προοπτική της συν-δημιουργίας.

Λαμβάνοντας αυτά ως δεδομένα θεωρούμε λοιπόν ότι κατά τη διαδικασία της διάγνωσης, ο θεραπευτής Gestalt οφείλει, μέσω της φαινομενολογικής παρατήρησης των λειτουργιών επαφής του πελάτη να αξιολογήσει την διαδικασία σχηματισμού και αποδόμησης μορφών μέσα από τον κύκλο της επίγνωσης, την λειτουργία του εαυτού και τις πηγές στήριξης του ατόμου. Επίσης, χρειάζεται να παρατηρήσει το στυλ επαφής του, τις χαρακτηριστικές πολώσεις, τους ανοικτούς λογαριασμούς του καθώς και τις παγιωμένες gestalt ως επαναλαμβανόμενα μοτίβα αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον. (Zinker, 1978, Mackewn, 1997, Γιαμαρέλου et al, 2011)

Στη συνέχεια, θα αναφερθούμε λεπτομερέστερα στις συγκεκριμένες θεωρητικές παραμέτρους που παρατηρούνται κατά τη διάγνωση.

Παρατηρήσεις σχετικά με τις λειτουργίες επαφής.

Ο Delisle (1999) τονίζει τη σημασία της παρατήρησης μέσω των αισθήσεων ως βασικό διαγνωστικό εργαλείο για ένα θεραπευτή. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ο θεραπευτής συγκεντρώνει όλη του την προσοχή στην παρατήρηση του θεραπευόμενου γνωρίζοντας πως ο λόγος της επίσκεψης του θα διαφανεί με κάποιο τρόπο στο εδώ και τώρα.

Μέσω της όρασης και τον τρόπο που ο θεραπευόμενος κάνει βλεμματική επαφή, συγκεντρώνει πληροφορίες ενδεικτικές του συναισθήματος, των ορίων (κλειστά/ ανοικτά), πληροφορίες που αφορούν στην επαφή και την επίγνωση, τα εμπόδια στην επαφή, θέματα εμπιστοσύνης και δυσπιστίας, την τρέχουσα κατάσταση (π.χ. σε κρίση) κ.ά.

Μέσω της ακοής ο θεραπευτής παρατηρεί τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνεί λεκτικά ο θεραπευόμενος, όπως η ένταση της φωνής του, η ταχύτητα του λόγου του, η σαφήνεια που είναι ενδεικτικά των γνωστικών λειτουργιών του. Αλλά και ο τρόπος όπου ο θεραπευόμενος ακούει, αποτελεί ένδειξη των επίπεδων του άγχους του, των εμποδίων στην επαφή (π.χ. ανάκλαση) κ.ά.

Μέσω της αφής ο θεραπευτής μπορεί να παρατηρήσει την σχέση του θεραπευόμενου με το σώμα του, ζητήματα ορίων και αυτό-φροντίδας, αν αναστρέφει και θέματα ευαισθησίας φόβου, άγχους κ.ά. Μέσω της όσφρησης και της γεύσης, μπορούν να παρατηρηθούν συναισθήματα,

η διάθεση, ζητήματα ορίων, θέματα με ουσίες (αλκοόλ, κάπνισμα) και κατά προέκταση θέματα αυτοφροντίδας.

Επίσης ο τρόπος με τον οποίο αναπνέει και κινείται ο θεραπευόμενος

αποτελούν στοιχεία που αποκαλύπτουν σημαντικές πληροφορίες για το σύστημα αυτό-υποστήριξης και είναι ενδεικτικά της αυτό-εικόνας και αυτοεκτίμησης του (Delisle, 1999).

Παρατηρήσεις σχετικά με τα συστήματα υποστήριξης

Το υποστηρικτικό σύστημα του ατόμου αναφέρεται στις εσωτερικές και εξωτερικές πηγές στήριξης του. Ως εσωτερικές εννοούμε το γνωστικό του σύστημα, δηλαδή την καλή οργάνωση και αποθήκευση της προηγούμενης εμπειρίας και το βιολογικό του σύστημα, δηλαδή τον τρόπο που αναπνέει, που στηρίζεται από το σώμα του κ.τ.λ.

Ως εξωτερικές πηγές στήριξης εννοούμε το κοινωνικό δίκτυο του ατόμου, τις στενές σχέσεις, τα ενδιαφέροντα, την εργασία ή ασχολίες από όπου αντλεί ευχαρίστηση. Όλα αυτά σχετίζονται άμεσα με τις ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές δεξιότητες του ατόμου. Αποτελούν δηλαδή, την ικανότητα του να αναγνωρίζει τις ανάγκες του, να αξιοποιεί την προηγούμενη εμπειρία προς όφελος του, να διαχειρίζεται επιτυχώς το άγχος ή τη διέγερση του, να αξιοποιεί το υπάρχουν κοινωνικό του δίκτυο όταν χρειάζεται βοήθεια κ.ά.

Η αξιολόγηση αυτών των παραμέτρων οφείλει να γίνεται στην διάγνωση εφόσον επηρεάζει το βάθος της θεραπείας αλλά και επειδή η θεραπεία αποτελεί την προσπάθεια μετάβασης στην αυτό-υποστήριξη.

Παρατηρήσεις σχετικά με τον σχηματισμό μορφών και τον κύκλο επίγνωσης

Η διαδικασία σχηματισμού και αποδόμησης μορφών σηματοδοτεί για την θεραπεία Gestalt την ύπαρξη υγείας ή την έλλειψη της, ανάλογα με την καθαρότητα ανάδυσης μορφών, τη δυνατότητα εστίασης κι αξιολόγησης, την ικανοποίηση, την απόσυρσή τους στο φόντο. Ο κύκλος της επίγνωσης (αισθήσεις, επίγνωση, κινητοποίηση της ενέργειας, δράση, επαφή, ικανοποίηση, απόσυρση) αντικατοπτρίζει την παραπάνω διαδικασία. Παρατηρούμε λοιπόν πώς μετακινείται το άτομο μέσα στον κύκλο για να κατανοήσουμε πώς έχει οργανώσει την προσωπικότητα του (Yontef, 1993). Η υγιής λειτουργία περιλαμβάνει σχετικά εύκολη κίνηση στις επιμέρους φάσεις, δηλαδή χωρίς ούτε υπερβολικό μπλοκάρισμα ούτε υπερβολική ταχύτητα. Η κακή λειτουργία εκφράζεται είτε με περιττό κόλλημα είτε με μια επανειλημμένη και πολύ γρήγορη κίνηση σε όλη την έκταση του κύκλου, πράγμα που οδηγεί σε έλλειψη ολοκλήρωσης και ικανοποίησης. Μια διαταραχή σ' ένα στάδιο του κύκλου επηρεάζει και τα υπόλοιπα στάδια. Η διάγνωση του σημείου διακοπής του κύκλου είναι σημαντική εφόσον αν παρέμβουμε σε μεταγενέστερο στάδιο, αν και μπορεί να υπάρξει κάποια επιτυχία, δεν μπορεί να επηρεαστεί ουσιαστικά ο χαρακτήρας. Επίσης ο έγκυρος εντοπισμός του σημείου διακοπής, επαρκεί για να διατυπώσουμε θεραπευτικές στρατηγικές και παρεμβάσεις (Nevis, 2007).

Παρατηρήσεις σχετικά με το στυλ επαφής

Τα εμπόδια στην επαφή ή αλλιώς οι αμυντικοί μηχανισμοί, είναι οι μηχανισμοί που χρησιμοποιεί το άτομο για να διατηρήσει τις μισοτελειωμένες υποθέσεις παρούσες, στερώντας έτσι την ικανοποίηση των αναγκών του και εμποδίζοντας την καλή επαφή με το περιβάλλον. Αποτελούν δηλαδή διαταραχές του ορίου επαφής και εκφράζονται με τους εξής τρόπους: με την ενδοβολή, όπου το άτομο απορροφά στοιχεία του περιβάλλοντος χωρίς να τα αφομοιώνει και έτσι δεν αποδέχεται την διέγερση που νιώθει. Με την συμβολή, όπου το

άτομο δεν αναγνωρίζει το όριο μεταξύ αυτού και του περιβάλλοντος και έτσι δεν κάνει επαφή με την διέγερση ή το ερέθισμα. Με την αναστροφή, όπου το άτομο στρέφει στον εαυτό του τις ενέργειες που θα ήθελε να του κάνουν ή να κάνει σε άλλους αποφεύγοντας έτσι την σύγκρουση με το περιβάλλον. Με την προβολή όπου το άτομο αποδίδει στους άλλους ένα χαρακτηριστικό συναίσθημα – συμπεριφορά του και το βιώνει σε να απευθύνεται από το περιβάλλον προς αυτό, αποφεύγοντας έτσι την επαφή τόσο με τον εαυτό όσο και με τους άλλους. Με την ανάκλαση το άτομο αποφεύγει με ελιγμούς την επαφή, καθώς και με τον εγωτισμό όπου το άτομο εξαλείφει το όριο επαφής και μαζί και την αλληλεπίδραση. Τέλος με την απευαισθητοποίηση όπου το άτομο εστιάζει την επίγνωση μακριά από τις αισθήσεις (Γιαμαρέλου et all, 2011). Πρέπει εδώ να τονιστεί πως χρειάζεται προσοχή από την πλευρά του θεραπευτή κατά τη διαδικασία της διάγνωσης και του θεραπευτικού σχεδιασμού εφόσον πολλές φορές αυτοί οι μηχανισμοί λειτουργούν είτε ως πράξεις αυτορρύθμισης, προσαρμογής και επιβίωσης σε δύσκολα περιβάλλοντα είτε και να λειτουργούν ως υγιής επιλογές στην υπηρεσία του οργανισμού.

Παρατηρήσεις σχετικά με πολώσεις και ανοιχτούς λογαριασμούς

Οι πολώσεις αφορούν τις αντιστιθέμενες πλευρές, τις αντίρροπες δυνάμεις που υπάρχουν μέσα και έξω από μας. Το άτομο σε κατάσταση ισορροπίας βρίσκεται σε σημείο δημιουργικής αδιαφορίας κι ανάλογα με την εκάστοτε συνθήκη εκδηλώνει την καταλληλότερη



από τις αντίθετες ιδιότητες που υπάρχουν μέσα του. Αν κάποιος παγιδευτεί σε μια από τις αντίθετες αυτές δυνάμεις/ πόλους αποκτά μονόπλευρη άποψη και η ζωή του κάνει την ισορροπία της. Αποκτά τυφλά σημεία που αποβάλλονται από την επίγνωση, τα οποία όσο πληθαίνουν τόσο πιο ανελαστική γίνεται η εικόνα του εαυτού, χάνεται η αίσθηση ακεραιότητας και το άτομο περιορίζεται σε στερεοτυπικές στάσεις και συμπεριφορές που εκλύουν άγχος (Γιαμαρέλου et all, 2011). Γι' αυτό το λόγο η διάγνωση των πολώσεων είναι σημαντική ώστε να είναι δυνατή η ενσωμάτωσή τους.

Ο εντοπισμός των ανοιχτών λογαριασμών μέσω της διάγνωσης είναι εξίσου σημαντικός εφόσον αφορούν στις αναπληρωτές εμπειρίες, στις ανάγκες δηλαδή που δεν έχουν ικανοποιηθεί και τα συναισθήματα που δεν έχουν εκφραστεί. Οι ανοικτοί λογαριασμοί ζητούν τη λύση και πιέζουν συνεχώς για ολοκλήρωση. Στην περίπτωση που είναι αποκλεισμένοι από την επίγνωση επηρεάζουν όλο το σύστημα του ατόμου, δηλαδή τις σωματικές και συναισθηματικές του λειτουργίες με αποτέλεσμα τη δημιουργία νευρώσεων (Perls σε Γιαμαρέλου et all, 2011).

Παρατηρήσεις σχετικά με τις λειτουργίες εαυτού

Η διάγνωση στη θεραπεία Gestalt, μπορεί να αντλήσει σημαντικά στοιχεία από το μοντέλο του εαυτού και των λειτουργιών του, της θεωρίας Εαυτού. Η λειτουργία του εαυτού αφορά το σύστημα των επαφών του οργανισμού ανά πάσα στιγμή, είναι ευέλικτος και ποικίλλει ανάλογα με τις κυρίαρχες οργανικές ανάγκες και την ένταση των ερεθισμάτων του περιβάλλοντος. Δεν πρόκειται για μια σταθερή και αναλλοίωτη δομή αλλά για μία δυναμική και συνεχώς εξελισσόμενη λειτουργία όπου ο εαυτός βιώνεται κάθε φορά ως μία τρέχουσα πιθανότητα βασισμένη στην οργανισμική αυτορρύθμιση και το σύστημα δημιουργικών προσαρμογών στο πεδίο. Ο εαυτός έχει τρεις επιμέρους λειτουργίες το «id/αυτό» που αφορά στις αισθήσεις και απαντά στο «τι χρειάζομαι», το «personality», την προσωπικότητα δηλαδή, που αφορά στην ιστορία του ατόμου και απαντά στο «τι/ποιος ή όχι είμαι» και το «εγώ/ego» που απαντά στο «τι θέλω/ τι κάνω». Η παθολογία του εαυτού αφορά στο χάσιμο της λειτουργίας του «ego» και στην δυσλειτουργία του «id» και της προσωπικότητας. Αυτό σημαίνει την διακοπή της ικανότητας του ατόμου να κάνει επαφή, συσσωρεύοντας έτσι ανοιχτούς λογαριασμούς οι οποίοι με τη σειρά τους θα εμποδίσουν κάθε νέα προσπάθεια επαφής. Όλες οι θεραπευτικές παρεμβάσεις σχετίζονται μ' αυτές τις τρεις λειτουργίες για αυτό και θεωρούνται τόσο σημαντικές στη διάγνωση.

Οι παραπάνω θεωρητικές παράμετροι αποτελούν τον χάρτη τον οποίο χρησιμοποιεί ο θεραπευτής για να πλοηγηθεί κατά

τη διαδικασία της διάγνωσης.

Αυτός ο χάρτης, είναι το αποτέλεσμα της σύγκρισης μεταξύ ενός μοντέλου του φαινομένου, με το ίδιο το φαινόμενο και δημιουργείται όταν ο θεραπευτής εστιάζει συνειδητά στην περιγραφή του νοήματος της τρέχουσας κατάστασης.

Αυτή η οπτική συντελεί την εξωτερική διάγνωση για τη θεραπεία Gestalt.

Για να μπορέσω όμως να χρησιμοποιήσω τον χάρτη, χρειάζεται να έχω και την αίσθηση της κατεύθυνσης.

Αυτή η αίσθηση της κατεύθυνσης αποτελεί για την θεραπεία Gestalt ένα συγκεκριμένο διαγνωστικό πρίσμα, που ονομάζει Εσωτερική ή Αισθητική διάγνωση.

Αισθητική Διάγνωση

Ο προσανατολισμός της αισθητικής διάγνωσης βασίζεται στην αισθητική εκτίμηση της επαφής και αποτελεί ένα συγκεκριμένο είδος γνώσης που αναδύεται στο όριο επαφής τη στιγμή που οργανισμός και περιβάλλον δεν έχουν ακόμα διαφοροποιηθεί.

Γι' αυτό το λόγο, η αισθητική γνώση είναι υπόρρητη (προ-λεκτική)

και ήδη συντονισμένη στον διυποκειμενικό χώρο (Desideri,2011; Francesetti, 2012).

Αυτόν τον διυποκειμενικό χώρο ο Tonino Griffero (2010) τον ονομάζει ατμόσφαιρες και τις θεωρεί πρωταρχικές και συναισθηματικά φορτισμένες παρουσίες, το αντιληπτικό προτέρων, πέρα των οποίων τίποτα το εμπειρικό δεν είναι προγενέστερο.

(Francesetti, 2015). Το να αντιλαμβάνομαι την ατμόσφαιρα σημαίνει να συλλαμβάνω ένα συναίσθημα στον περιβάλλοντα χώρο που υπονοείται πέρα από οποιαδήποτε επακόλουθη διευκρίνιση, τόσο λογική όσο και γνωστική. Σημαίνει ότι αντιλαμβάνομαι κάτι περισσότερο και είναι ακριβώς αυτό, που υπερβαίνει την απτή πραγματικότητα που ωστόσο όμως, αισθάνομαι.

Εν ολίγοις, βρίσκεται στη διαφορά, την αντίληψη, του αισθητού χώρου γεμάτου από ατμόσφαιρα, όχι ως υλικό αντικείμενο αλλά μάλλον ως δόνηση, στην οποία ο αντιληπτός και ο αντιλαμβανόμενος συναντιούνται και ακόμα συγχωνεύονται ισομορφικά και προ-δυστικά (Griffero, 2014). Για τον ίδιο λόγο, μια φιγούρα και μερικές φορές ακόμη και ο ήχος μιας φωνής μπορεί να ξυπνήσει αμέσως το πάθος ή την αντιπάθεια. Αυτός είναι ο λόγος που αισθανόμαστε κάτι όταν επισκεπτόμαστε ένα συγκεκριμένο διαμέρισμα για πρώτη φορά, όταν βλέπουμε ένα φυσικό φαινόμενο ή όταν συναντάμε έναν ξένο. Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις αντιλαμβανόμαστε ένα συγκινησιακό και ενσώματο εντύπωμα που υποβάλλεται σε άμεση αξιολόγηση και έχει εκφραστικά επακόλουθα.

(ενθουσιασμός, παράλυση από τρόμο, αναπήδημα από χαρά, κοκκίνισμα, ανατριχίλα) των οποίων οι εκ των υστέρων εξηγήσεις μοιάζουν σχεδόν πάντα με επίπεδος ορθολογισμός (Griffero, 2014).

Η ικανότητα συντονισμού με αυτές τις αναδυόμενες ατμόσφαιρες είναι που επιτρέπει στον θεραπευτή να καταλάβει πως κινείται το ψυχοπαθολογικό πεδίο μέσα στην σφαίρα του ατμοσφαιρικού (Francesetti, 2015).

Η αισθητική διαγνωστική προσέγγιση δεν αποτελεί ένα προκατασκευασμένο μοντέλο που μας οδηγεί αλλά είναι οι μοναδικές και ιδιαίτερες ποιότητες μιας ανθρώπινης σχέσης κατά τη θεραπευτική συνθήκη.

Το αισθητικό αναδύεται μέσα από την αισθητή εμπειρία όπως η όραση, οι ήχοι, το άγγιγμα, η στάση, η αναπνοή ακόμα και τη μυρωδιά της ζωής. Το να βιώνω είναι η αισθητική διαδικασία συν-δημιουργίας του οργανισμού και του περιβάλλοντος. Το βίωμα είναι μια συνολική διαδικασία αδιαίρετη, από πνεύμα, σώμα, αίσθηση, συναίσθηση, συναίσθημα, σκέψη και κίνηση. Είναι μια συνολική διαδικασία επαφής (Bloom,2003).

Το να κάνω αισθητική διάγνωση σημαίνει να είμαι παρούσα στο όριο επαφής με τις αισθήσεις σε εγρήγορση, με επίγνωση της σωματικής, συναισθηματικής και γνωστικής μου αντίληψης (Roubal, 2013). Σημαίνει να είμαι σε επαγρύπνηση με ενεργοποιημένες τις αισθήσεις μου, ταυτόχρονα όμως χαλαρή, επιτρέποντος στον εαυτό μου να με αγγίξει αυτό που συμβαίνει. Δεν καταναλώνεται χρόνος σε γνωστικές διαδικασίες, αφού αυτού του είδους η αξιολόγηση είναι προ-γνωστική και προ-λεκτική και συνεπάγεται όχι μόνο παθητική ενέργεια αλλά και δράση από τον θεραπευτή.

Το να δουλεύει κανείς με την αισθητική διάγνωση σημαίνει πως χρησιμοποιεί την ίδια την αίσθηση ως πηγή υποστήριξης του. Οι πιο άμεσες παρεμβάσεις δεν γίνονται από την γνωστική επεξεργασία αλλά από την επίγνωση του θεραπευτή που τον προσανατολίζει μέσω του

αισθητικού κριτηρίου.

Συχνά μόνο μετά τη συνεδρία μπορεί ένας θεραπευτής να βρει τον τρόπο να περιγράψει λεκτικά και να καταλάβει γνωστικά τους λόγους που τον οδήγησαν σε μια παρέμβαση.

Αυτό δε σημαίνει πως ο θεραπευτής δουλεύει χαοτικά, η αίσθηση του καλλιεργείται από την εμπειρία και την εκπαίδευση του. Η καλλιέργεια των αισθητικών ποιοτήτων επιτρέπει στον θεραπευτή να διακρίνει τον χώρο ανάμεσα όπου τα λόγια και οι σκέψεις δεν επαρκούν.

Τα θεμελιώδη σημεία αυτής της λεπτό προς λεπτό διαγνωστικής προσέγγισης βρίσκονται στο εδώ, δηλαδή στην εμπειρία του χώρου, και στο τώρα, την εμπειρία του χρόνου της βιωμένης εμπειρίας όπως αυτή εκδηλώνεται στο όριο επαφής. Ο θεραπευτής είναι η ευαίσθητη βελόνα των αλλαγών στο όριο επαφής και καταγράφει μέσω της αντίληψης τις αισθητικές ποιότητες της σχέσης. Συνεχώς προσμετρά αυτές τις διακυμάνσεις και συνεχώς αναποθετείται με αισθητική και σωματική ενότητα σε συνάρτηση με αυτές.

Με αυτό το τρόπο πραγματοποιεί όχι μόνο εσωτερική διάγνωση αλλά και θεραπεία καθώς αυτό αποτελεί την ενότητα της διαγνωστικής – θεραπευτικής πράξης (Roubal, 2013).

Αντί Επιλόγου

Φαντάσου πως περπατάς στο πάρκο και βλέπεις ένα άγαλμα. Το κοιτάς, το ανιχνεύεις, το διερευνείς. Μετά περπατάς γύρω του και το παρατηρείς από διαφορετικό σημείο.

Είναι το ίδιο άγαλμα και όμως το αντιλαμβάνεσαι με διαφορετικό τρόπο. Τότε αλλάζεις θέση πάλι και το παρατηρείς από διαφορετική γωνία.

Μια προοπτική δεν είναι αρκετή για να συναντήσεις το άγαλμα. (Roubal, 2013).

Τυμπανάρη Άννα, Απόφοιτος Αγγλικής Γλώσσας και Φιλολογίας στο Α.Π.Θ., Εφαρμοσμένης και Καλλιτεχνικής Φωτογραφίας στην Ε.Σ.Ρ, απόφοιτος Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας του Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης.

Βιβλιογραφία
Γιαλγής, Γ., (2018). Σημειώσεις από Εκπαιδευτικό Σεμινάριο με θέμα: Εισαγωγή στην Ψυχοπαθολογία. Θεσσαλονίκη: Gestalt Foundation.
Γιαμαρέλου, Γ., Δίπλως Γ., Κωνσταντινίδου Α., Μπάλλιου Δ., & Χατζηλάκου, Κ. (2011). Εισαγωγή Στην Ψυχοθεραπεία Gestalt: Βασικές Έννοιες, Αρχές και Εφαρμογές. Αθήνα: Gestalt Foundation.
Κωνσταντινίδου, Α. (2019). Σημειώσεις από Εκπαιδευτικό Σεμινάριο με θέμα: Διάγνωση-Ψυχοπαθολογία. Θεσσαλονίκη: Gestalt Foundation.
Bloom, D. J. (2003). "Tiger! Tiger! Burning Bright"- Aesthetic Values as Clinical Values in Gestalt Therapy. In Spagnuolo-Lobb, M., Amendt-Lyon, N. (2003). Creative License, The Art of Gestalt Therapy. Austria, Wien: Springer.
Francesetti, G. (2015). From Individual Symptoms to Psychopathological Fields. Towards A Field Perspective on Clinical Human Suffering. In British Gestalt Journal, Volume 24, Number 1, p.p. 5-19. Μτφρ. Δίπλως, Γ.
Fuhr, R., Sreckovic, M., Gremmler, M. (2000). Diagnostics in Gestalt Therapy. In Gestalt Review, Volume 4, Number 3. New York: The Analytic Press.
Griffero, T. (2014). Atmospheres: Aesthetics of Emotional Spaces. New York: Routledge.
Melnick, J. & Nevis, S.M. (1997). Diagnostics in the Here and Now: The Experience Cycle and DSM-IV. In British Gestalt Journal, Volume 6, Number 2, p.p. (97-106).
Nevis, E. (2007). Θεραπεία Gestalt: Θεωρία και Εφαρμογές. Αθήνα: Εκδόσεις Διόπτρα.
Roubal, J., Gesele, M. & Francesetti, G. (2013). Gestalt Therapy Approach to Diagnosis. In G. Francesetti, M. Gesele & J. Roubal, Gestalt Therapy in Clinical Practice: From Psychopathology to the Aesthetics of Contact. Milan: FrancoAngeli.
Yontef, M.G. (1993) Awareness, Dialogue & Process: Essays on Gestalt Therapy. New York: The Gestalt Journal Press Inc.



**...Τα Κύθηρά «μου»...
δη Διεθνής Καλοκαι-
ρινή Κατασκήνωση
Gestalt,
7-11 Ιουλίου 2021**

«Ταξίδι στα Κύθηρα»... μια ποιητική έκφραση για το ραντεβού με το άγνωστο, το ανεξερεύνητο, το πρωτόγνωρο, το μοναδικό.

Η νοηματοδότηση του ταξιδιού και η εξερεύνηση της διαδικασίας του καθενός μας... είναι ο στόχος της φετινής καλοκαιρινής κατασκήνωσης.

Ταξίδι στα Κύθηρα, ταξίδι στον τόπο και το χρόνο... επαφή με το παλιό και το καινούριο... με το χτες και το σήμερα...



Μάθημα μαγειρικής και φούρνισμα σε παραδοσιακό ξυλόφουρνο, γνωριμία με την ελιά και το λάδι καθώς και τον τρόπο παρασκευής τους, περίπατος και ξενάγηση σε μονοπάτια, μαζεύοντας και αναγνωρίζοντας βότανα, σεμινάριο σιπωνοποιίας και κηραλοιφής..., βόλτα με το καραβάκι στη Χύτρα και βουτιές στα καταγάλανα νερά... γιατί όχι και υποβρύχιες καταδύσεις... για όσ@

το επιθυμούν... μπορεί να συναντήσουμε και την Αφροδίτη... είναι το νησί της άλλωστε!!!... πεζοπορία στο δάσος... να τα Κύθηρα έχουν και δάσος!!!... flying fox, αναρρίκηση και canyoning σε βρεγμένο ή στεγνό πεδίο, via ferrata στην Κακιά Λαγκάδα ή στο Σκύλο και τη Γάτα στα Μπατάτα..., abseiling στη γέφυρα του Κατουნიού..., εργαστήρια φωτογραφίας, διαλογισμού, yoga, beat box και κίνησης είναι μερικές μόνο από τις προτεινόμενες δραστηριότητες της κατασκήνωσης.

Διαβίωση σε σκηνές στην Πατρικία Γεωπονική Σχολή ή σε ξενώνες του νησιού... προς αποφυγή συνωστισμού...!!!

Σας περιμένουμε με χαρά, ανυπομονησία, πίστη και διάθεση για συνάντηση, εξερεύνηση και νοηματοδότηση του ταξιδιού του καθενός μας! Καλώς να ορίσετε στα «Κύθηρά μας!»

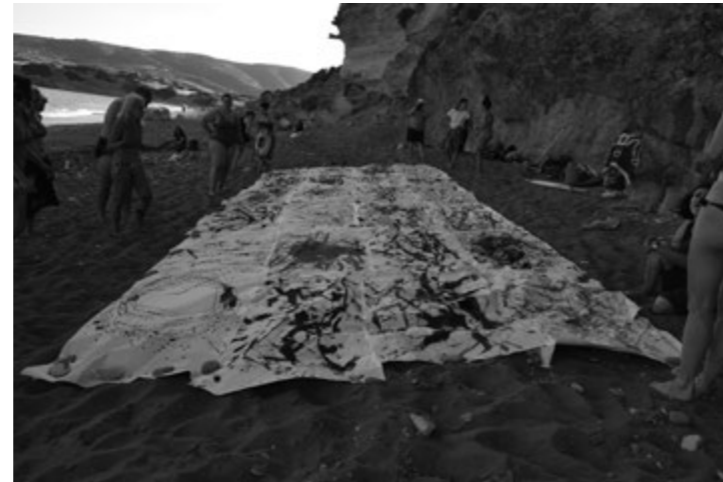
Με αυτό τον τρόπο έγινε η πρόσκληση για το Ταξίδι στα Κύθηρα από τη Δέσποινα Μπάλλιου, τη Μαρία Φαρμάκη και την Κάτια Χατζηλάκου.

Οι αντιδράσεις ποικίλες:

- Καλά πιο μακριά δεν μπορούσατε να το κάνετε;

- Έχει και κάτι ξερονήσια στην Κρήτη, μήπως να το κάνετε εκεί του χρόνου;

- Κάτι σε στεριά δεν παίζει;



- Ανυπομονώ να βρεθώ σε νησιώτικη κατασκήνωση, γιατί είχα βαρεθεί τη «στεριανή»!

- Θέλω πολύ να έρθω αλλά πώς θα γίνει αυτό;

Η αλήθεια είναι ότι το Ταξίδι στα Κύθηρα, ξεκίνησε από τη στιγμή που αποφάσιζε κάποιος να παρευρεθεί στην κατασκήνωση, περνώντας βουνά και θάλασσες, κυριολεκτικά.

Και να που βρεθήκαμε στα Κύθηρα, 110 άνθρωποι από κυριολεκτικά διάφορα μέρη της Ελλάδας και του κόσμου! Και να που για ακόμη μία φορά η «οικογένεια της Gestalt!» ξανάσμιξε, ύστερα από 2 χρόνια απουσίας!

Με κάποιο μαγικό τρόπο όλα κύλισαν ομαλά, χωρίς ιδιαίτερα απρόοπτα (λες και κάποια από μηχανής θεά έβαζε το χέρι της!!!...).

Παιδιά και ενήλικες, σκυλιά και τζιτζίκια ανήκαν στο δυναμικό της κατασκήνωσης! Όλοι και όλα βρήκαν το χώρο τους και συμμετείχαν ενεργά στις δραστηριότητες και στις εξορμήσεις που πραγματοποιήθηκαν.

Τι να πω για τα εργαστήρια:

«Από το «σημείο» στο «πεδίο»»

«Χορεύοντας... στα λουτρά της Ωραίας Ελένης»

«Δυνάμεις Yin και Yang μέσα μας»

«Μετα-μόρφωση, μετα-κίνηση, μετα-φορά, μετά-φραση και... μετά;»

«Yoga, ενεργειακό σώμα και κύκλος επαφής»

«Who is in here? Ή ένας βιωμένος χώρος θαυμάτων...»

«Η ζωή μας σε γύμνο»

«Establish contact without the touch»

«Διασκεδάζουμε, εξερευνώντας τη διαδικασία λήψης των αποφάσεων μας...»

«Πες μου κάτι για σένα... που δεν ξέρω...»

«Φωτογραφικό Σημειωματάριο»

«Συμπόνια & Αυτό-συμπόνια»

«Κτιζοντας Εμπιστοσύνη – Building Trust»

«Είναι ό,τι είναι: Αποδοχή & Ψυχική Ανθεκτικότητα»

«Το σώμα και ο λόγος συναντιούνται κάτω από την σκεπή του παιχνιδιού!»

«Ένας ποιητής ταξιδεύει...»

«Aikido»

«Πετάω το μπαλάκι... ή μου πετάς το μπαλάκι;»

Μόνο από τους τίτλους, καταλαβαίνει κανείς την όρεξη, την καλή διάθεση και το κέφι που ξεχειλίζει!

Παλιόπολη, Κάστρο, Χώρα, Λιβάδι, Καρραβάς, Μυλοπόταμος, πηγές του Αμύρ Αλή, Πατρικίος Γεωπονική Σχολή (ο πολύ όμορφος χώρος που αποτέλεσε τη «βάση» της κατασκήνωσης), Γερακάρι, είναι κάποιες από τις περιοχές που επισκεφθήκαμε και αγαπήσαμε.

Και ενώ συμβαίνουν όλα αυτά, έχουμε και το μεγάλο παιχνίδι που τρέχει από την αρχή της κατασκήνωσης αλλά έχει και αυτό το αποκορύφωμά του! Τις παρουσιάσεις των ομάδων...

Ακόμη γελάω με το «Μαρή Αφροδίτη...!!!».

Και φυσικά και τα παιδιά είχαν τις δικές τους παρουσιάσεις (μουσικοχορευτικές παρακαλώ!)

Ένας από τους σταθμούς του μεγάλου παιχνιδιού ήταν και το Δέντρο των ευχών. Να μερικές από τις ευχές που το στολίσανε:

Να σ' αγαπάς και να αγαπάς!

Εύχομαι όλοι να είναι πολύ υγιείς.

Να χαμογελάτε.

Αγάπη, υγεία, δημιουργία, ένωση!

Χαμογέλα, η ζωή είναι ωραία!!! Καλή συνέχεια!

Να βρίσκεις ηρεμία όπου και να'σαι.

Οι αναμνήσεις του φετινού καλοκαιριού να ζεσταίνουν τους χειμώνες μας. Gestalt 2021.

Μην ξεχάσεις να ζήσεις!

Εύχομαι πίστη στο αέριο. Χαρά, Δύναμη.

Θέλω να έχεις φαντασία!

Εύχομαι ζωή!

Ειρήνη μέσα μας και έξω μας...

Αυτοσεβασμός!

Να παίρνεις αγάπη.

Εύχομαι να ζεις γεμάτα!

Αγάπη, αγκαλιές, συνοδοιπόροι και χαμογέλα...

Οι ρίζες μου να είναι δυνατές, ο κορμός σου ευλύγιστος και τα κλαδιά μου γεμάτα φρούτα νόστιμα σαν την αγάπη των φίλων μου. Όλοι μαζί ασ κάνουμε ένα μποστάνι ζωής. Κοινότητα Gestalt σ' αγαπά.

Όμορφες στιγμές γεμάτες ανθρώπους!

Εύχομαι να απολαμβάνεις τη ζωή κάθε στιγμή.

Είμαι μαζί σου!

Κάνε το ταξίδι. Ζήσε. Μάγεψε. Γέλα. Όλα είσαι ΕΣΥ!!!

Ζωή που δεν μοιράζεται είναι ζωή κλεμμένη.

Επιστροφή στα Κύθηρα ΣΥΝΤΟΜΑ Ζωή γεμάτη χαρά!!!

Ηρεμία, ελευθερία, αγάπη.

Γέλια και κλάμα, εύχομαι να τα έχετε και τα δύο.

Όμορφα ταξίδια, γεμάτα εμπειρίες.

Ευχή σου δίνω ... Να γεμίζεις, να αδειάζεις και σαν δέντρο να ψηλώνεις ...

Πάντα να ανταμώνουμε και να ξεφαντώνουμε!



Εύχομαι να απολαμβάνεις.

Εύχομαι γνώση και εμπιστοσύνη εαυτού.

Μακάρι όλα τα ταξίδια να είναι τόσο όμορφα όσο αυτό στα Κύθηρα!

Όσο για το πανηγύρι... τι να πει κανείς: φαγητό, ποτό, χορός και γέλια!

Και η αποκάλυψη των μαντιού! Τι όμορφη και συγκινητική διαδικασία! Ενώ την ξέρω, κάθε φορά νιώθω σα να είναι η πρώτη φορά που συμμετέχω...!!!

Εύχομαι ολόψυκα, καλή μας αντάμωση! όπου μας βγάλει ο δρόμος...!!!

Χριστίνα Χατζηλάκου

GESTALT IN ORGANIZATIONS

ΗΓΕΣΙΑ

Τι είναι εκείνο που λείπει από τον ηγέτη ή την ηγεσία σήμερα? Ποια τα χαρακτηριστικά ενός ηγέτη/ηγείσθαι που θα βοηθήσει στην προαγωγή του έργου ενός πλαισίου, ενός οργανισμού, και

ταυτόχρονα τα άτομα θα ευχαριστιούνται την εργασία τους και την συνύπαρξή τους με τα άλλα μέλη/εργαζόμενους, εξελισσόμενα και ταυτόχρονα εξελίσσοντας το έργο του οργανισμού ή της επιχείρησής;

Και τι είναι εκείνο που κάνει αποτελεσματικό έναν Gestalt σύμβουλο, όταν καλείται τη στιγμή της κρίσης σε μια επιχείρηση ή έναν οργανισμό, να «δει τι συμβαίνει», να «ακούσει» πίσω από τις λέξεις και τις συμπεριφορές και να παρατηρήσει συμπεριφορές και δυσλειτουργικά φαινόμενα για τον εργαζόμενο και τον οργανισμό στο κάθε «εδώ και τώρα»; Όστε να στοχεύσει, να εκπαιδεύει, να αναδείξει το καλύτερο κομμάτι του κάθε εργαζόμενου, γενόμενος ταυτόχρονα μοντέλο όλων των παραπάνω στην εκάστοτε ηγεσία ενός οργανισμού, μιας επιχείρησης και έτσι να καταστεί εφικτό να παραδώσει ένα υπόδειγμα καλής πρακτικής;

Ο κύκλος εργαστηρίων Gestalt Coaching In business & organizations



αφορά μια εφαρμογή της συμβουλευτικής Gestalt σε επιχειρήσεις και οργανισμούς φιλοδοξώντας να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις βασικές αρχές της θεωρίας και τη μεθοδολογία της προσέγγισης Gestalt και πώς αυτή επενεργεί σε επιχειρήσεις και οργανισμούς, αναπτύσσοντας μέσα από αυτές τις αρχές δεξιότητες αυτογνωσίας, επίγνωσης, δημιουργικής προσαρμογής και λειτουργικής επαφής με τον εαυτό τους και το περιβάλλον στο οποίο καλούνται να βοηθήσουν ως συμβούλου, εκπαιδευτή ή/και συντονιστή ομάδων.

Μέσα από μια βιωματική διαδικασία, ο απώτερος στόχος αυτού του εργαστηρίου μοιάζει να είναι το «μπόλιασμα» των συμμετεχόντων στη μετασχηματιστική ηγεσία, δηλαδή σε αυτόν τον τύπο ηγεσίας που οι υπεύθυνοι έχουν υψηλά ηθικά και δεοντολογικά πρότυπα, που εμπνέουν εμπιστοσύνη και σεβασμό στους υφιστάμενους, που

τους εμπνέουν να ξεπεράσουν το ενδιαφέρον μόνο για τους εαυτούς τους και τους παρακινούν να είναι δημιουργικοί και καινοτόμοι – ακόμη και αμφισβητώντας παραδεδομένες πεποιθήσεις και πρακτικές - του ηγέτη και του οργανισμού. Η εκπαίδευση αυτή «σπρώχνει» τους συμμετέχοντες να μάθουν να σκέφτονται για κάθε άτομο ξεχωριστά, ακούγοντας προσεκτικά τις ανάγκες του και υποστηρίζοντάς το, προκειμένου να γίνει πλήρως ενεργοποιημένο και να αναπτύξει πλήρως το δυναμικό του!

Θεοδώρα Σκαλή, ΕΔΙΠ Ψυχολογίας, Ιατρική Σχολή, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Κάτια Χατζηλάκου

Οργάνωση & Επιμέλεια: Χριστίνα Χατζηλάκου

Γραμματειακή υποστήριξη: Χριστίνα Χατζηλάκου

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Γκουτζιώτη Ιωάννα, Ντέμκα Θωμαΐς, Παπαδόπουλος

Δημήτρης, Πάρτσια Δέσποινα, Ράπτης Νικόλας, Τυμπανάρη Άννα, Σκαλή

Θεοδώρα, Χατζηλάκου Χριστίνα

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 σίτη
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.com/Gestalt-Foundation

https://instagram.com/gestalt_foundation

IANOS.GR