



ΠΟΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- «Δημιουργική Μη-Διαφοροποίηση»

σελ. 3

- Η επιρροή της φιλοσοφίας του Friedlaender

σελ. 4-7

- Πολώσεις και προσωπικότητα

σελ. 7

- Gestalt in Organizations

σελ. 8

- Ελεύθερη Έκφραση

ΑΦΕΤΗΡΙΑ-ΠΡΟΕΠΑΦΗ

Κάποια χρόνια πριν, ο έφηβος τότε αδερφός μου, χρειάστηκε να κάνει μια επέμβαση στο γόνατο του αριστερού ποδιού λόγω ενός σοβαρού αθλητικού τραυματισμού. Μετά το πέρας του επώδυνου χειρουργείου έμεινε ακίνητος στο κρεβάτι για δύο μήνες περίπου, έως ότου αναρρώσει. Έπειτα, χρειάστηκε να ακολουθήσει ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα φυσικοθεραπείας -αποθεραπείας. Θυμάμαι έντονα πόσο το αριστερό του πόδι είχε ατροφήσει μυοσκελετικά, ενώ το δεξί του πόδι, το οποίο ήταν το μόνο δυνατό και στηρικτικό μέλος, είχε πραγματικά διπλασιαστεί σε όγκο και δύναμη. Σε όλη τη διάρκεια των φυσιοθεραπευτικών ασκήσεων βίωνε έντονο πόνο, φόβο και απελπισία. Δεν τολμούσε καν να ακουμπήσει το αριστερό του πόδι στο έδαφος και ήταν σε διαρκή πανικό και ανασφάλεια ότι θα πονέσει και θα χάσει την ισορροπία του. Εμπιστευόταν μόνο το υγιές δυνατό του πόδι και όλες τις απόπειρες βηματισμού τις έκανε με αυτό. Ο φυσικοθεραπευτής του λοιπόν τον παρότρυνε να δοκιμάσει καινούριες ασκήσεις. Αντί να σκώνεται αμέσως με σκοπό να περπατήσει, τον καθοδηγούσε πρώτα να κουνάει τα δάχτυλα του αριστερού πέλματος, μετά να ακουμπά το πέλμα του στο έδαφος ενόσω κάθετα στην καρέκλα και



τότε μόνο να σκώνεται όρθιος στηριζόμενος στο δεξί του πόδι και σε μία πατερίτσα. Με αυτό τον τρόπο και με αργό ρυθμό άρχισε σταδιακά να εμπιστεύεται το ασθενές του πόδι. Ήταν σαν να θυμήθηκε ξανά ότι αποτελεί και αυτό μέρος του σώματός του. Συνέχισε να κάνει για καιρό αυτές τις ασκήσεις, μέχρι που τελικά κατάφερε να ξαναπερπατήσει. Αυτή η διαδικασία κράτησε αρκετό καιρό και θυμάμαι πόσο πόνο, απογοήτευση, θυμό και μοναξιά ένιωθε τότε ο αδερφός μου. Η επαφή μου με αυτή την ανάμνηση ήταν ο λόγος που αποφάσισα να ασχοληθώ με τις πολώσεις. Η εμπειρία του αδερφού μου καθρεφτίζει τη θεραπευτική διαδρομή ενός ατόμου που δουλεύει τις πολώσεις του στο θερα-

παιτικό δωμάτιο. Στη συνέχεια, θα προσπαθήσω να αναδείξω τη διαδικασία με την οποία δημιουργείται και παγιώνεται η πόλωση, υπό το πρίσμα και την αλληλεπίδραση του personality function, και πώς αυτή εμφανίζεται στη νεύρωση και στις διαταραχές προσωπικότητας.

ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΚΟΤΗΤΕΣ

Ο κόσμος και η αλληλεπίδραση του ατόμου με αυτόν, χαρακτηρίζεται από πολυπλοκότητα. Τι σημαίνει αυτό; Κάθε στιγμή το πεδίο αναδεικνύει πολλά φαινόμενα και διαδικασίες. Εκεί το άτομο συναντά με τη σειρά του πολλές διαφορετικές πιθανότητες, κατευθύνσεις και επιλογές. Μέσα σε αυτήν

Συνέχεια στη σελίδα 4

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

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 2310 277 004 info@ianos.gr
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ (p) Παλαμά 3, 546 22 (Θεσσαλονίκη) 2310 268 682 2310 282 821
idoshop@ianos.gr
Μεταπορφύρας 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamar@ianos.gr
ΜΕΤΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Πάφου 2310 472 308 2310 472 309 cpaiano@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ Βουρστανού 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611
bazaar@ianos.gr
Ερμού 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
cafe@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 ΒΑΖΑΡ Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 bazaar@ianos.gr
IANOS.GR

Δημιουργική
Μη-Διαφοροποίηση

Gestalt
in Organizations

Ελεύθερη
Έκφραση

ΕΚΔΟΤΙΚΟ
ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ιούνιος 2022... 35ο τεύχος του Gestalt Foundation News, ένα τεύχος που ενώνει το 2021 με το 2022... Το 2021 εργαστήρια μέσω διαδικτυακής πλατφόρμας, το 2022 εργαστήρια δια ζώσης! Θα μπορούσε να πει κανείς πως

δύο άκρα ενώνονται; Είναι όμως άκρα και τι τελικά τα ενώνει; Από τη μία διαδικτυακά εργαστήρια που ο καθένας τα παρακολουθούσε μόνος του, μπροστά στην οθόνη του, μέσα στον φόβο της πανδημίας, προσπαθώντας να εστιάσει στην τετράγωνη οθόνη της πλατφόρμας του ZOOM, στα πρόσωπα, στην κάθε λεπτομέρειά τους, μάτια, φρύδια, λαιμός, αυτιά, μαλλιά, ώμοι... Η όραση σε πλήρη ενεργοποίηση! Η δε ακοή... δύο τύμπανα σε έκταση προς το περιβάλλον ώστε να «πίασουν» όσα περισσότερα σήματα μπορούν μέσα από τον ήχο της αναπνοής, τον τόνο της φωνής, τη χροιά των λέξεων και να ενεργοποιήσουν την αντίληψη και το νόημα της στιγμής. Η Διυποκειμενικότητα της εμπειρίας θα έλεγε κανείς ότι περιορίζεται... Περιορίζεται;

Από την άλλη εργαστήρια με φυσική παρουσία, με μάσκες μέσα με χωρίς έξω! Μας είχαν λείψει... Αρχικά μας ξενίζουν. Παραμένουμε αμήχανοι και δεν ξέρουμε πώς να συμπεριφερθούμε... Να πάμε κοντά; Να αγκαλιαστούμε; Να φιληθούμε; Πώς; Εν τούτοις όλες οι αισθήσεις ενεργοποιούνται... Η μρωδιά χωράει, η αφή ανατριχιά-

ζει, η κίνηση αυθόρμητη, η επίμονη εστίαση μπορεί με ευκολία να αποσύρεται. Είναι διαφορετικά, δεν το αμφισβητώ. Έχει μια άλλου είδους χαρά, άλλου είδους μοίρασμα, μια άλλη αλήθεια η επαφή! Τα προηγούμενα, τα διαδικτυακά όχι; Αν μείνουμε στο ΝΑΙ και το ΟΧΙ καταλήγουμε απλά σε μία πόλωση που στερεί στις επιλογές τη δυνατότητα και τη δημιουργικότητα, στερεί τη διερεύνηση και τη διεύρυνση...

Τι είναι αυτό που τα ενώνει; Αυτή η επαφή, η πρώτη και πιο απλή πραγματικότητα! Όπως λένε και οι Perls, Hefferline και Goodman, ο άνθρωπος είναι ένα πλάσμα του «μεταξύ», ο εμπειρικός του κόσμος είναι σχεσιακά αναδυόμενος, οργανώνει και οργανώνεται ταυτόχρονα στην κάθε συνθήκη. Το «μεταξύ» είναι ο πραγματικός τόπος και φορέας όσων συμβαίνουν μεταξύ των ανθρώπων. Σε αυτό το σημείο, στο σημείο μηδέν, στο σημείο της δημιουργικής αδιαφορίας οι πολώσεις ενσωματώνονται, το ΝΑΙ και το ΟΧΙ ξεθωριάζουν, το χάσμα χάνει τη δομή του και η δυναμική της αλληλεπίδρασης, αναδύει τη μαγεία της επαφής!... Καλή ανάγνωση

Δέσποινα Μπάλλιου



M.Sc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτρια Gestalt, κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Μέλος της Επιτροπής των Εκπαιδευτικών Κριτηρίων της EAGT (European Association for Gestalt Therapy). Ιδρυτικό Μέλος της ΕΕΨΓ (Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt).

Δημιουργική Μη-Διαφοροποίηση (Μέρος 1ο)

Η Δημιουργική Μη-Διαφοροποίηση είναι μια κεντρική ιδέα του Γερμανού φιλοσόφου Salomo Friedlaender, την οποία ενστερνίστηκε ο Fritz Perls, και αποτελεί για πολλούς (π.χ. Frambach, 2003) κυρίαρχη επιρροή στη δημιουργία της θεωρίας της θεραπείας Gestalt. Πέρα από τη σημαντικότητά της, ήταν και από τα βασικά θέματα του τελευταίου συνεδρίου της E.A.G.T. στη Βουδαπέστη το 2019. Ακούσαμε πολλά και συνειδητοποιήσαμε πόσο παρεξηγημένη είναι μέχρι και σήμερα αυτή η έννοια, κι αυτό μας ενέπνευσε να το επιλέξουμε ως θέμα στο Gestalt Foundation News. Ο Salomo Friedlaender (1871-1946) ήταν Γερμανός εβραϊκής καταγωγής, φιλόσοφος και σατιρικός συγγραφέας, μέλος του εξηρησιονιστικού καλλιτεχνικού και φιλοσοφικού κύκλου των μποέμ του Βερολίνου και του Παρισιού. Η κεντρική έννοια στη φιλοσοφία του Friedlaender είναι η «Δημιουργική Μη-Διαφοροποίηση»: δημιουργική γιατί «γεννά» τα φαινόμενα και «μη-διαφοροποίηση» γιατί μπορεί να αναπτυχθεί σε πάνω από μία κατευθύνσεις (και όχι «αδιαφορία» ή «απάθεια» όπως συχνά μεταφράζεται λανθασμένα). Το «σημείο μηδέν» είναι τόσο το κέντρο, όσο και η αρχή. Όπως αναφέρει ο Frambach (2003) για τη βασική φιλοσοφική ενόραση του Friedlaender: «Το πιο γενικό χαρακτηριστικό κάθε πιθανού φαινομένου είναι η διαφοροποίηση που μπορεί να

φτάσει σε άκρα. Για να γίνει αντιληπτό ένα φαινόμενο, χρειάζεται να υπάρχει ένα αντίστοιχο αντίθετό του, χρειάζεται να είναι διαφορετικό από κάτι άλλο». Πώς η διαφοροποίηση «γεννάει» τα φαινόμενα; «Η θεμελιώδης αρχή της δημιουργίας που δομεί αυτή τη διαφοροποίηση των φαινομένων είναι αυτή των πόλων, των αυθεντικών αντιθέτων». Ότι αντιλαμβανόμαστε είναι στο πλαίσιο μιας λογικής ενότητας αμοιβαίων αντιθέτων (όπως τα φως-σκοτάδι, μεγάλο-μικρό, κάτω-πάνω, αρνητικό-θετικό), που ονομάζονται πολικότητες (polarities). Η φιλοσοφία του Friedlaender επικεντρώνεται ακριβώς σε αυτό το μη-διαφοροποιημένο ενδιάμεσο σημείο. Επικεντρωνόμαστε περισσότερο στους πόλους, παρά στη μη-διαφοροποίηση. Η ενότητα της πολικής διαφοροποίησης βρίσκεται στο ενδιάμεσο σημείο, στο σημείο μηδέν (middle point, zero/naught point), στο σημείο μη-διαφοροποίησης (indifference). Αποτελεί την αντικειμενική πραγματικότητα και τη δημιουργό αρχή όλων των φαινομένων. Ο Friedlaender τονίζει το ζωντανό, δημιουργό κέντρο με μια πληθώρα όρων, ακριβώς για να μην παγιωθεί σε μια λέξη/έννοια: εγώ ή εγώ-πλιοκέντρο, εαυτός, οντότητα, υποκείμενο, άτομο, ταυτότητα, πρόσωπο, vous, ψυχή, απολυτότητα, άπειρο, θέληση ή ελευθερία (Amendt-Lyon, 2020). Μπερδεύουμε τα αποτελέσματα (πολικότητες) με αυτόν που τα δημιουργεί, «αρχικά η μη-διαφοροποίηση είναι η γυμνή ψυχή, η ανθρώπινη ψυχή. Οι ψυχολογικές διαφοροποιήσεις σχετίζονται

BEST SELLERS 2022

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



ΜΟΝΙΚΑ ΓΟΥΤΙΕΡΡΕΖ
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟΛΟΓΕΙΟ
ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΘΥΜΑΤΩΝ



COLLEEN HOOVER
ΤΕΛΕΙΟΝΕΙ ΜΕ ΕΜΑΣ



ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΖΟΥΡΓΟΣ
ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΕΑΥΤΟΥ ΨΥΧΗΣ



ΠΕΝΑ ΚΟΥΒΕΛΙΟΥΘΑ
Μ' ΑΓΙΑΝΑΣ ΟΤΑΝ
ΔΕ ΘΑ ΣΕ ΘΥΜΑΜΑΙ

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΑΓΓΕΛΟΣ ΣΥΡΙΓΟΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΗΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ
50 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ



ΜΑΡΚ ΜΑΖΩΒΕΡ
Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ



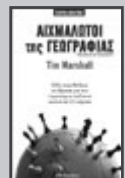
ΙΡΙΒΙΝ ΥΑΛΟΜ
ΜΑΡΙΛΙΝ ΥΑΛΟΜ
ΖΗΤΗΜΑ ΘΑΝΑΤΟΥ
ΚΑΙ ΖΩΗΣ



ΑΓΝΗ ΜΑΡΙΑΚΑΚΗ
ΣΟΥ ΑΣΙΖΕΙ ΝΑ
ΕΥΤΥΧΗΣΕΙΣ



ΑΛΕΞΗΣ ΠΑΠΑΧΕΛΑΣ
ΕΝΙΑ ΞΚΟΤΕΙΝΟ
ΔΩΜΑΤΙΟ 1967-1974



ΤΙΜ ΜΑΡΣΧΑΛΛ
ΑΙΧΜΑΛΩΤΟΙ
ΤΗΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ



GILL EDWARDS
ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ
ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ



ΕΚΤΟΡ ΓΚΑΡΘΙΑ &
ΦΡΑΝΣΕΣΚ ΜΙΡΑΛΛΕΣ
ΙΚΙΓΚΑΙ

ΙΑΝΟΣ
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 · 2310 277 004 · info@ianos.gr
ΠΛΑΤΕΙΟΣ ΙΑΝΟΣ Γρ. Παλαμά 3, 546 22 Θεσσαλονίκη · 2310 268 682 · 2310 282 821 · kidshop@ianos.gr
Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Κολοκορά · 2310 426 780 · 2310 426 780 · idalamara@ianos.gr
MEDITERRANEAN COSMOS, Πυλαία · 2310 472 308 · 2310 472 309 · cosmos@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογιατσικού 14, Θεσσαλονίκη · 2310 226 610 · 2310 226 611 · bazaar@ianos.gr

Αθήνη · Στοβίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · info.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFE Στοβίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · cafe@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μορούσι · 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 · bazaar1@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ GR

με την ψυχή όπως τα ρούχα σχετίζονται με το σώμα» (Frambach, 2003). Ο Friedlaender θεώρησε τη μη-διαφοροποίηση απελευθερωτική, καθώς επιτρέπει στο άτομο να βρει το κέντρο του, να ενσωματώσει μια πληθώρα εμπειριών και περιεχομένων, να ανεχθεί την αμφισημία και την αμφιθυμία τους και να βρει αυτό που ονομάζει την «καρδιά» τους. Με απλά λόγια, ξεκινώντας από ένα μη-διαφοροποιημένο μέσο σημείο, μπορούμε να βρούμε την κατάλληλη εξισορρόπηση, δεδομένων των αναγκών της παρούσας κατάστασής μας (Amendt-Lyon, 2020). Η επιρροή της φιλοσοφίας του Friedlaender στη θεωρία της θεραπείας Gestalt είναι ήδη εμφανής και θα αναλυθεί εκτενέστερα στο παρακάτω άρθρο.

Αντωνία Κωνσταντινίδου, Γιώργος Γιαγλής

Πηγές:

Amendt-Lyon, N. (2020). *How Can a Void Be Fertile? Implications of Friedlaender's Creative Indifference for Gestalt Therapy Theory and Practice*. *Gestalt Review*, 24(2), 142-162.

Frambach, L. (2003). *The Weighty World of Nothingness: Salomo Friedlaender's «Creative Indifference»*. In M. Spagnuolo-Lobb & N. Amendt-Lyon (Eds.), *Creative License: The Art of Gestalt Therapy* (pp. 113-128). Springer-Verlag.

Hoell, K. (2020). *Polarity Principle, Creative Indifference, and the Revolution of Egoism: Salomo Friedlaender's Impact on the Theory of Gestalt Therapy*. *Gestalt Review*, 24(2), 178-199.

Staemmler, F.-M. (1997). *Cultivated Uncertainty: An Attitude for Gestalt Therapists*. *British Gestalt Journal*, 6(1), 40-48.

Η επιρροή της φιλοσοφίας του Friedlaender για τη «Δημιουργική Μη-Διαφοροποίηση» στη θεωρία και την πράξη της θεραπείας Gestalt (Μέρος 2ο)

Σε αυτό το δεύτερο μέρος, θα συζητήσουμε τις σημαντικότερες, κατά τη γνώμη μας, επιρροές της φιλοσοφίας του Friedlaender στη θεωρία και την πράξη της θεραπείας Gestalt. Η επιρροή της φιλοσοφίας του Friedlaender φαίνεται πολύ καθαρά στην αντίληψη του Fritz Perls σχετικά με το «σημείο μηδέν», εκείνο το αδιαφοροποίητο κέντρο από όπου όλα τα σημεία των πόλων είναι προσβάσιμα (Perls, 1969, p. 14-16). Ο εγκλωβισμός σε έναν άκαμπτο πόλο δημιουργεί ανολοκλήρωτες εμπειρίες και μειώνει τη λειτουργικότητα του οργανισμού (Frambach, 2003). Μένοντας συνειδητά στο κέντρο, εξασκούμε τη δημιουργική ικανότητα να βλέπουμε και τις δύο πλευρές, κι έτσι αποκτούμε μια όσο το δυνατόν πιο σφαιρική, ελεύθερη, και μη-διαστρεβλωμένη θεώρηση. Αυτό το αδιαφοροποίητο κέντρο γίνεται η πηγή κάθε δημιουργικότητας κι εξέλιξης. Η αέναη αναζήτηση ισορροπίας ανάμεσα στους πόλους του Friedlaender επηρεάζει και την αντίληψη του Perls για τον Οργανισμό, την ομοιοστάση και την οργανισμική αυτορρύθμιση (των Goldstein, Smuts, and Reich). Ο άνθρωπος ως οργανισμός αυτορυθμίζεται ομοιοστατικά σε έναν συνεχώς μεταβαλλόμενο κόσμο μέσω ζωντανών, σύνθετων, κι εξισορροπτικών διαδικασιών. Χρειάζεται να το έχουμε υπόψη μας ως θεραπευτές Gestalt όταν αντιμετωπίζουμε κάποια φαινόμενα (π.χ. συμπτώματα, προβλήματα), ότι αυτά είναι μέρος μιας πολυσύνθετης, πολυδιάστατης σειράς ομοιοστατικών διαδικασιών. Σύμφωνα με τη Laura Perls (1992) τόσο στην τέχνη όσο και στην ψυχοθεραπεία καλούμαστε να δημιουργήσουμε εκ του μηδενός, να οργανώσουμε το χάος, να αγκαλιάσουμε με ευχέρεια αντικρουόμενες εναλλακτικές και διαφορετικές οπτικές. Υπό αυτήν την έννοια η ανθρώπινη κατάσταση είναι η διαρκής εξισορρόπηση μεταξύ δύο πόλων: του ότι είμαστε μοναδικοί, που μας δίνει την εντύπωση εξαιρετικής σημασίας, και του ότι είμαστε θνητοί, που μας προκαλεί φόβο και απελπισία. Εξάλλου, η θεωρία αυτού της Gestalt φαίνεται να έχει επηρεαστεί πολύ από τη φιλοσοφία του Friedlaender (αν και δεν υπάρχει μια άμεση αναφορά). Ο εαυτός περιγράφεται ως αυθόρμητος, σε μέση θέση, ο οποίος ενσωματώνει τους πόλους της ενεργητικότητας και της παθητικότητας, τόσο εμπρόθετος όσο και απαθής (Frambach, 2003). Παίρνοντας τη σκυτάλη και μιλώντας για τις πολώσεις, ο Zinker (1977) περιγράφει ότι η διεύρυνση του εαυτού προς έναν πόλο οδηγεί στη διεύρυνση και της αντίθετης πολικότητας. Επομένως, αποδεχόμενοι τις αντιφάσεις, την αμφιθυμία, την ασάφεια και μπορώντας να βιώσουμε τη σχέση μεταξύ αυτών των εσωτερικών πλευρών, μας βοηθά να είμαστε ισορροπημένοι. Επίσης, ο Staemmler (1997) προτείνει ότι οι θερα-

πειτές Gestalt χρειάζεται να έχουν μια «καλλιεργημένη αβεβαιότητα» (cultivated uncertainty) που αντικατοπτρίζει τη διαλογική προσέγγιση. Με άλλα λόγια προτείνει να εξασκούμαστε στη Δημιουργική Μη-Διαφοροποίηση, για να διατηρούμε μια αίσθηση συνεργασίας με τους θεραπευόμενους μας και να περιμένουμε τη δυνατότητα της αλλαγής πριν ακόμα γίνει ξεκάθαρα ορατή. Ένα ακόμα σημείο που φαίνεται η επιρροή της φιλοσοφίας του Friedlaender είναι στην προσπάθεια του Perls να ενσωματώσει την οπτική της ψυχολογίας Gestalt. Ο Perls χρησιμοποιεί τη έννοια της ψυχολογίας Gestalt «μορφή/φόντο» και την ενισχύει με τη διαφοροποιητική αντίληψη (differential perception). Ο Perls (1972, p. 70) περιγράφει το μη-διαφοροποιημένο φόντο/έδαφος με όρους «ανυπαρξίας» («nothingness») και «δημιουργικού κενού». Στόχος είναι από ένα αδιαφοροποίητο έδαφος να προκύψουν καθαρές, διακριτές, καλοσηματισμένες μορφές, ελεύθερες να αλλάξουν μέσα από την αλληλεπίδραση με τις συνθήκες που υπάρχουν. Αντίστοιχα, ο Robine (2003) μιλάει για τη σημασία της προεπαφής, της χαοτικής, ασαφούς, διάχυτης φάσης πριν από το σχηματισμό μιας μορφής. Προειδοποιεί για την «πρόωρη διαφοροποίηση», την τάση μας να αγνοούμε την αντίληψη του εδώ και τώρα και να στηριζόμαστε στις προσχηματισμένες υποθέσεις μας και με αυτόν τον τρόπο να διατηρούμε μια αίσθηση σταθερότητας και συνέχειας. Ο Robine (2003) προτείνει, αντί να παίρνουμε τοις μετρητοίς το πρόβλημα που επιλέγει ο θεραπευόμενος ή τη μορφή που αποφασίζει να δουλέψει, να εισάγουμε λίγη αβεβαιότητα και αμφισβήτηση. Αυτά μπορούν να επιτρέψουν την επιστροφή στο «id της κατάστασης», μια αδιαφοροποίητη συνθήκη στην οποία μπορούμε μαζί να αποσυνδέσουμε, να αποδομήσουμε, να ανακατέψουμε και να επανακατασκευάσουμε τη μορφή. Στηρίζουμε τους θεραπευόμενους μας στην αναστάτωση και στο προσωρινό χάος και τους προσκαλούμε να παίξουμε, μέχρι η εργασία να γίνει παιχνίδι. Διακόπτουμε τους θεραπευόμενους, όταν απαγγέλουν μια προκατασκευασμένη αφήγηση, για να τους επιστρέψουμε στη φάση της προεπαφής, στο «εργοτάξιο» των νοημάτων, όπου μπορεί να δημιουργήσουν μια καινούρια μορφή με νόημα. Παρουσιάζοντας μια επιλογή μόνο των επιρροών, μπορούμε να δούμε γιατί η φιλοσοφία του Friedlaender θεωρείται από πολλούς το θεμελιώδες φιλοσοφικό υπόβαθρο της θεραπείας Gestalt. Κάθε φορά που δουλεύουμε με την αναζήτηση της ισορροπίας, την προσπάθεια ανάκτησης της μέσης θέσης, την ενσωμάτωση αντιθέτων, την αποταύτιση από άκαμπτους, μη-λειτουργικούς πόλους, ουσιαστικά βάζουμε σε εφαρμογή έννοιες από τη φιλοσοφία του Friedlaender και της «μη-διαφοροποιητικής» προσέγγισής του.

Δρ. Γιαγλής Γεώργιος, M.D., M.Sc., Ph.D. Βασικές σπουδές και διδακτορικό δίπλωμα στην Ιατρική, Α.Π.Θ. Ειδίκευση στη νευρολογία και μετεκπαίδευση στη νευροψυχιατρική. Βασικές σπουδές και διδακτορικό δίπλωμα στην Ψυχολογία, Α.Π.Θ. Τέσσερα μεταπτυχιακά διπλώματα στην Ιατρική Ερευνητική Τεχνολογία, στη Στατιστική, στη Γνωστική Ψυχολογία & Νευροψυχολογία και στην Εκπαίδευση Ενηλίκων. Θεραπευτής, Εκπαιδευτής και Επόπτης Gestalt, μέλος της EAGT & της HAGT.

Αντωνία Κωνσταντινίδου, MSc. Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ., Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος Σ.Ε.Ψ. & EAGT. Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό μέλος, πρώην Πρόεδρος & Εκπρόσωπος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt (HAGT).

Πηγές

Amendt-Lyon, N. (2020). *How Can a Void Be Fertile? Implications of Friedlaender's Creative Indifference for Gestalt Therapy Theory and Practice*. *Gestalt Review*, 24(2), 142-162.

Frambach, L. (2003). *The Weighty World of Nothingness: Salomo Friedlaender's «Creative Indifference»*. In M. Spagnuolo-Lobb & N. Amendt-Lyon (Eds.), *Creative License: The Art of Gestalt Therapy* (pp. 113-128). Springer-Verlag.

Staemmler, F.-M. (1997). *Cultivated Uncertainty: An Attitude for Gestalt Therapists*. *British Gestalt Journal*, 6(1), 40-48.

Perls, F.S. (1969). *Ego, hunger and aggression. The beginning of Gestalt therapy*. Vintage/Random House.

Perls, F.S. (1972). *In and out the garbage pail*. Bantam.

Perls, L. (1992). *Living at the Boundary*. Gestalt Journal Press.

Robine, J.-M. (2003). *Intentionality in Flesh and Blood: Toward a Psychopathology of Fore-Contacting*. *The Gestalt Journal*, 26, (2): 85-110.

Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. Brunner/Mazel.

Συνέχεια από τη σελίδα 1

την ποικιλία ατέλειωτων πιθανοτήτων, το άτομο δύναται να κάνει και να είναι πολλά πράγματα κάθε φορά. Σε αυτήν ακριβώς την ικανότητα να είναι περισσότερα από ένα πράγματα αναλόγως του πεδίου, έγκειται η προοπτική της ανάπτυξής του και της εξερεύνησης του κόσμου. (G. Skottun, 2022) Τελικά όμως θα εστιάσει σε μία πιθανότητα του πεδίου, ανάλογα με την παρούσα ανάγκη. Και για να κάνει «καλή» επαφή, θα είναι κάτι συγκεκριμένο και μοναδικό κάθε στιγμή. Ειδάλλως θα είναι διαρκώς μετέωρο, ανικανοποίητο και διασπασμένο. Κι αυτό διότι, σύμφωνα με τη θεωρία Gestalt, η εμπειρία του ατόμου διαμορφώνεται ως μία μορφή, μία φιγούρα έναντι του φόντου. (Jacobs) Η μορφή και το φόντο αλληλοεπιδρούν σε μία πολωτική σχέση. Κάθε φορά που το άτομο αναγνωρίζει μια πλευρά του εαυτού του, βρίσκεται από κάτω η παρουσία του αντίθετου πόλου. Υπάρχει στο φόντο, δίνοντας διάσταση στην παρούσα εμπειρία, ενώ μπορεί να εμφανιστεί ως μορφή από μόνη της, αν μαζέψει αρκετή δύναμη. Όταν αυτή η δύναμη υποστηριχτεί, μπορεί να προκύψει ενσωμάτωση των πολώσεων. (Polster, 1974) Η ανάπτυξη και η ανάπτυξη μίας μορφής στη φάση αυτή διευκολύνεται από την αναφορά στο personality function, που συνίσταται στην ικανότητα του ατόμου να οργανώνει το αποτέλεσμα των προηγούμενων εμπειριών επαφής (Spragnuolo-Lobb, 2001), στη σταθερή και δομημένη αίσθηση ταυτότητας του ατόμου και στην επίδραση που αυτή έχει στο περιβάλλον και τους άλλους. (Delisle, 1999) Χρειάζεται δηλαδή το άτομο να απαντήσει στην ερώτηση ποιος/ ποια είμαι, ώστε να προχωρήσει στο στάδιο της επαφής. Εδώ λοιπόν αναδύεται η υπαρξιακή σημασία της θεωρίας των πολικοτήτων, όπου ολόκληρη η πραγματικότητα μπορεί να εξηγηθεί και να γίνει αντιληπτή από το άτομο με πολιικούς συσχετισμούς: ζωή-θάνατος, καλό-κακό, επαφή-απόσυρση, δύναμη-ευαλωτότητα, ευχαρίστηση-πόνος κ.λπ. Για να απαντήσει στην ερώτηση ποιος/ ποια είμαι, θα επιστρατεύσει αντίθετες ποιότητες. Για να αποκριθεί και να σταθεί σε μία πολύπλοκη συνθήκη, θα την αποδομήσει σε μικρότερα διαχειρίσιμα μέρη, συχνά ταξινομώντας το γκρι σε μαύρο και άσπρο, σε είτε/ή (Brownell, 2010). Η πόλωση λοιπόν, ως αντιληπτική διαδικασία είναι ένας φυσικός τρόπος να διαχειριστεί το άτομο την πολυπλοκότητα του κόσμου και να μπορέσει να υπάρξει σε αυτόν και με αυτόν. Η παραπάνω διαδικασία υπονοεί την ύπαρξη μιας εσωτερικής σύγκρουσης. Πράγματι (Perls, 1969), το υγιές άτομο βιώνει αυτή τη σύγκρουση. Η ενοποιημένη όμως δομή της προσωπικότητάς του και η καθαρή αίσθηση διαφορετικότητας και διαφοροποίησης, διευκολύνει την επίλυση της σύγκρουσης αυτής. Κι αυτό συμβαίνει γιατί έχει ικανότητα προσαρμογής και μπορεί να κινηθεί σε όλη την κλίμακα συμπεριφορών των πόλων, αναλόγως της συνθήκης. Όλες οι δυναμικές στο συνεχές των πόλων (άκρα και ενδιάμεσο διάστημα) είναι αρκετά υποστηριγμένες ώστε να κινητοποιηθούν. Οι αντίθετες ποιότητες είναι ενσωματωμένες σε έναν ολόκληρο και σε επίγνωση εαυτού. Πότε όμως η πόλωση ως φυσικός τρόπος αντίληψης και χειρισμού του περιβάλλοντος παύει να είναι λειτουργική και διαταράσσει την ομοίωση του ατόμου;

ΑΠΟ ΤΙΣ ΠΟΛΙΚΟΤΗΤΕΣ ΣΤΙΣ ΠΟΛΩΣΕΙΣ

Η απάντηση σε αυτό το ερώτημα συνοψίζεται κατά τη γνώμη μου στο εξής: το άτομο είναι μια σπείρα αλληλένδετων πολώσεων που σχετίζονται με την ιστορία του και την εσωτερική του πραγματικότητα.

Η ΙΣΤΟΡΙΑ

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από την ιστορία ενός πολωμένου ατόμου. Όπως αναφέρθηκε, η αναγνώριση αντίθετων πόλων είναι μία φυσική διαδικασία χειρισμού των πολύπλοκων συγκρούσεων. Η δυσκολία εμφανίζεται όταν η πόλωση μετατρέπεται σε σκληρό και άκαμπτο στοιχείο της προσωπικότητας. Τότε το άτομο ξεχνάει ότι υπάρχει το γκρι ανάμεσα

ΠΟΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ Π

στο άσπρο και το μαύρο και προσπαθεί να ξεχάσει ή αρνείται καθολικά τον αντίθετο πόλο. Η αποξένωση αυτή του ατόμου από κομμάτια της προσωπικότητάς του είναι αποτέλεσμα της βιωμένης εμπειρίας του. Ας πάρουμε για παράδειγμα ένα παιδί που αναπτύχθηκε σε ένα αυστηρό και απαιτητικό οικογενειακό περιβάλλον. Από μικρή ηλικία οι γονείς του του έλεγαν ότι πρέπει πάντα να είναι σωστό και συνεπές και ότι δεν πρέπει ποτέ να τους παρακούει. Κάθε προσπάθεια αυτού του παιδιού για διαφοροποίηση ματαιωνόταν και αντιμετωπιζόταν ως «κακή συμπεριφορά». Έτσι βλέπουμε πώς η σταδιακή αποξένωση του παιδιού από την «κακή-ανυπάκουη» πλευρά του δεν είναι τίποτα άλλο παρά μια δημιουργική προσαρμογή σε ένα άκαμπτο πεδίο. Μια προσαρμογή που έγινε για να ισοφαρίσει το βαθύ πλήγωμα του πυρήνα του, αυτού που ο Bennet Shapiro ονομάζει "the natural child" (Shapiro, 2009). Ως παιδιά είμαστε αυθόρμητα, βγαίνουμε εκφραστικά στο περιβάλλον για να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας και εάν διαρκώς αυτό μας απορρίπτει και μας πληγώνει βαθιά, τότε για να επιβιώσουμε προσαρμόζουμε τη συμπεριφορά μας στον αντίθετο πόλο. Γινόμαστε αυτό που οι σημαντικοί άλλοι περιμένουν να είμαστε, προκειμένου να αποφύγουμε να πονέσουμε ξανά και ξανά. Γίνεται λοιπόν καθαρό πώς οι πολωμένες συμπεριφορές συνδέονται με πεποιθήσεις και ενδοβολές για το πώς πρέπει να είναι κανείς, ώστε να είναι αποδεκτός από τους άλλους. Με αυτό τον τρόπο, η πόλωση του παιδιού και έπειτα ενήλικου ατόμου γίνεται μια παγιωμένη gestalt, ένα άκαμπτο και διόλου ευέλικτο μοτίβο σχετίζεσθαι, που διαμορφώνεται από τυφλά σημεία και σκιασμένους πόλους μη αποδεκτούς από το άτομο. Αναπτύσσει έτσι στο παρόν έναν νευρωτικό μηχανισμό αυτορρύθμισης, μία επιλεκτική επίγνωση, με βάση την οποία δύναται να ταυτιστεί με μόνο μια πλευρά της προσωπικότητάς του, ενώ η αντίθετη μένει στο φόντο. (Jacobs) Ο πόλος που δεν αποδεχόταν το περιβάλλον κάποια στιγμή στο παρελθόν, κατέληξε να μην είναι αποδεκτός από το ίδιο το άτομο στο παρόν.

Η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Μέσω της παραπάνω διαδικασίας το άτομο έρχεται σε επαφή με μόνο μία όψη του ποιο είναι και εγκλωβίζεται σε μία μονόπλευρη αντίληψη της προσωπικότητάς του. Είναι σαν να παγώνει σε μια κοινωνικοποιημένη αντίληψη του εαυτού (Polster, 1974), όπως το μικρό παιδί στο παράδειγμα: «είμαι μόνο υπάκουος και δεν κάνω ποτέ λάθη». Μπορεί να αποδεχτεί μόνο αυτή την ποιότητά του. Στην πραγματικότητα μπορεί να δει-βιώσει μόνο αυτή. Καθετί αντίθετο είναι μακριά από την επίγνωσή του και σταδιακά ατροφεί, καταλήγει σε «αχρησία». Όπως ακριβώς ατρόφησε το πληγωμένο πόδι του αδερφού μου. Το άτομο τότε αντιμετωπίζει τις εμπειρίες του πιστεύοντας σε απόλυτες και ειδικές τεχνικές χειρισμού του πεδίου (Perls, 1969). Ακόμα και αν έρθει κάποια στιγμή σε επαφή με τον μη αποδεκτό πόλο, τότε είναι τόσο έντονος ο πόνος και η σύγκρουση που, για να αντέξει, διχοτομεί τον εαυτό του και αποκηρύσσει την «κακή πλευρά» του. Κατά συνέπεια, το πολωμένο άτομο χτίζει και παγιώνει μια μη υγιή αυτοαντίληψη, η οποία συνίσταται σε αποδεκτά (συντονικά) και μη αποδεκτά (δυστονικά) στο εγώ του χαρακτηριστικά. Έχει αποφασίσει ότι ήταν, είναι και θα είναι ένα μόνο πράγμα. Δεν έχει επίγνωση των πολλών αντίθετων δυνάμεων μέσα του, ούτε είναι πρόθυμο να δει τον εαυτό του μέσα σε αυτές. Διαμορφώνει μια διαστρεβλωμένη εικόνα της προσωπικότητάς του, πράγμα που συχνά

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

αναδεικνύεται από την απόκλιση ανάμεσα στο πώς βλέπει το άτομο τον εαυτό του και πώς οι άλλοι. Εδώ κατά τον Perls παρατηρείται ένα στρώμα σύγχυσης που χωρίζει την αυτοαντίληψη από την προσωπικότητα (Perls, 1969). Αυτό που έχω αποφασίσει ότι είμαι καταδυναστεύει αυτό που πραγματικά μπορώ να είμαι. Οι πολώσεις, ως αποκύημα των ενδοβολών, επισκιάζουν την προσωπικότητά μου. Είναι σαν η αυτοαντίληψη και η προσωπικότητα να αποτελούν τους αντίθετους πόλους του εαυτού. Και κάπως έτσι φτάσαμε σε αυτό που αναφέρθηκε παραπάνω ως εσωτερική πραγματικότητα: το σύνολο δηλαδή των αποδεκτών



και μη χαρακτηριστικών του εαυτού, που δημιουργούν τον εσωτερικό μου κόσμο και διαμορφώνουν την αυτοαντίληψή μου. Η εσωτερική μου πραγματικότητα είναι βαθιά συνδεδεμένη με την ιστορία και τις εμπειρίες μου, χτίστηκε προς όφελος της οργανισμικής μου αυτορρύθμισης αλλά πλέον στο παρόν με διασπά και με κατακερματίζει. Σύμφωνα με τα παραπάνω είδαμε πώς εμφανίζονται οι πολώσεις ως στοιχείο της νευρωτικής αυτορρύθμισης του ατόμου. Η διαταραχή στο personality function, ως διάσταση μεταξύ αληθινής προσωπικότητας και αυτοαντίληψης, επηρεάζει τη συνέχεια της επαφής, με συνέπεια την απώλεια των λειτουργιών της. (Spragnuolo-Lobb, 2001) Όταν η απάντηση στο 'ποια είμαι;' (ως προπαρασκευαστικό στάδιο της επαφής) καθορίζεται από μία πολωμένη αντίληψη της ταυτότητάς μου, τότε και η επαφή μου προσανατολίζεται με πυξίδα την αντίληψη αυτή. Πολωμένη αυτοαντίληψη= πολωμένη επαφή. Το «εγώ» δηλαδή χάνει την ικανότητα να είναι ευέλικτο και προσαρμοστικό σε κάθε τι καινούργιο στην αλληλεπίδραση με τους άλλους και εκεί το άτομο βιώνει άγχος και βαθιά σύγκρουση.

Τι συμβαίνει όμως όταν οι πολώσεις αναδύονται και παγιώνονται στο πεδίο της ψυχοπαθολογίας και συγκεκριμένα στις διαταραχές προσωπικότητας;

Η ερώτηση αυτή πολύ αυθόρμητα ανακινεί μέσα μου μία ακόμα ερώ-

τηση: ποια είναι η σχέση αλληλεπίδρασης μεταξύ της προσωπικότητας και της ψυχοπαθολογίας; Πώς η μία επηρεάζει την άλλη στο πεδίο της εμπειρίας του εδώ και τώρα και του εκεί και τότε; Είναι δυνατόν τελικά τα στοιχεία της προσωπικότητας να ιδωθούν ως αποσπαστά τμήματα του όλου ενός ατόμου ή η φαινομενολογική τους παρατήρηση προϋποθέτει την παρατήρηση-διερεύνηση ενός συνολικού και διαχρονικού status σχετιζομενά;

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ.

Πριν προχωρήσουμε στη διερεύνηση της σχέσης προσωπικότητας και διαταραχών προσωπικότητας, είναι χρήσιμο να αναφερθεί ένας ορισμός των τελευταίων. Η διαταραχή προσωπικότητας λοιπόν είναι ο τρόπος με τον οποίο το άτομο οργανώνει την εμπειρία του, ενώ ο έλεγχος και η παρατήρηση της πραγματικότητας κάθε δεδομένη στιγμή μένουν ανέπαφοι. Εκεί το άτομο βιώνει υποκειμενική δυσφορία ή μια

σημαντική μεταμόρφωση στην κοινωνική ή επαγγελματική του λειτουργία. (Delisle, 1999) Σύμφωνα με τον Delisle, είναι σημαντικό να έχει κανείς κατά νου ορισμένες ακόμα παραμέτρους που συμπληρώνουν τον παραπάνω ορισμό. Συνεπώς, μια διαταραχή προσωπικότητας είναι ο σχηματισμός άκαμπτων και δυσπροσαρμοστών αλληλεπιδράσεων στη διαπροσωπική επαφή. Επίσης, τα χαρακτηριστικά μιας διαταραχής μπορεί να εκδηλωθούν σε πολλά και διαφορετικά πλαίσια και οδηγούν σε σημαντική βλάβη της κοινωνικής λειτουργίας του ατόμου. Και τέλος, οι διαταραχές προσωπικότητας είναι η έκφραση μίας μακροχρόνιας δυναμικής και δεν περιορίζονται σε μια πεπερασμένη κατάσταση ή στην απόκριση σε ασυνήθιστες καταστάσεις.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΟΠΑΘΟΛΟΓΙΑ

«Η προσωπικότητα είναι το σχετικά διαρκές μοτίβο επαναλαμβανόμενων διαπροσωπικών καταστάσεων που χαρακτηρίζουν την ανθρώπινη ζωή.» (Sullivan, 1953b) (Millon, 2005)

ΤΟ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Σύμφωνα με αυτό, οι πιο σημαντικές εκφράσεις της προσωπικότητας και της ψυχοπαθολογίας αναδύονται σε φαινόμενα, στα οποία εμπλέκονται περισσότερα από ένα άτομα. (Theodore Millon) Μέσα σε αυτά τα φαινόμενα το άτομο βιώνει συναισθήματα κινούμενα σε μία κλίμακα που κυμαίνεται από την ανταμοιβή-ικανοποίηση, στις διάφορες βαθμίδες άγχους και μπορεί να καταλήξει σε καταστάσεις με τόσο έντονο άγχος που τελικά αποσυνδέονται από την εμπειρία του. Αυτή η διαπροσωπική συνθήκη αποτελεί τη βάση της γένεσης, της ανάπτυξης, της διατήρησης και της μεταβλητότητας της προσωπικότητας και της ψυχοπαθολογίας που εκδηλώνεται μέσω του συνεχούς σχεδιασμού και επανασχεδιασμού της διαπροσωπικής εμπειρίας που κάνει το άτομο, με σκοπό να αυξήσει την αίσθηση ασφάλειας (communion) και αυτοεκτίμησης (agency) και να μειώσει το άγχος. Αυτή η εμπειρία διαμορφώνει ένα διαχρονικό πλαίσιο μάθησης και νοηματοδότησης-σχηματικής απεικόνισης του εαυτού και των άλλων, που τελικά επηρεάζει την ανάπτυξη και τη διαμόρφω-

ση της αυτοαντίληψης και της κοινωνικής συμπεριφοράς του. Πιο απλά, μέσα από τον διαρκή επανασχεδιασμό της διαπροσωπικής εμπειρίας με σκοπό την ασφάλεια και την πληρότητα, αναδύεται από τη μία ένα προσαρμοστικό ή διαταραγμένο μοτίβο σχετίζεσθαι και από την άλλη η αντίληψη του ατόμου για τον εαυτό του και τους άλλους. Είναι σημαντικό στο σημείο αυτό να γίνει μία διευκρίνιση. Μία διαπροσωπική κατάσταση δε συμβαίνει μόνο στην παρατηρήσιμη διάδραση μεταξύ δύο ατόμων αλλά και στο μυαλό του ατόμου. Αυτό σημαίνει πως το άτομο έχει την ικανότητα να κάνει νοητικές αναπαραστάσεις του εαυτού του και των άλλων. Συνεπώς, έχει στη διάθεσή του, εκτός από το παρόν, το παρελθόν μέσω της μνήμης και το μέλλον μέσω της φαντασίας. Και στα τρία αυτά επίπεδα δύναται να έρθει σε επαφή με τη διαπροσωπική διάσταση του τρόπου που σχετίζεται. Τόσο η άμεση παρούσα αλληλεπίδραση όσο η εσωτερική διαπροσωπική κατάσταση, επηρεάζουν τις μαθημένες σχεσιακές στρατηγικές και την αυτοαντίληψη ενός ατόμου. Συνεπώς, η ψυχοπαθολογία εκφράζεται εγγενώς μέσω διαταραγμένων σχέσεων, είτε διαπροσωπικά είτε/και ενδοψυχικά. Έχοντας κάπως προσδιορίσει το πεδίο στο οποίο αναδύεται και παρατηρείται η ψυχοπαθολογία, το επόμενο ερώτημα που προκύπτει είναι το εξής: πώς άραγε μπορεί να εξηγηθεί το γεγονός ότι η φαινομενολογία της ψυχοπαθολογίας διαφέρει από άτομο σε άτομο; Αφορμή για αυτή την αναρώτηση αποτέλεσε το παρακάτω παράδειγμα, όπου δύο άτομα με την ίδια διαταραχή προσωπικότητας περιγράφονται εντελώς διαφορετικά με βάση τα κριτήρια που πληρούν, ώστε να διαγνωσθούν με αυτή τη διαταραχή (Delisle, 1999).

Criteria	Mr. A. <Schizoid>	Mr. B. <Schizoid>
does not seek out or value close relationships including family relations	present	absent
almost always chooses solitary activities	present	absent
expresses or seems rarely to experience strong emotions like joy or anger	present	absent
shows little or no desire to have sexual relations with other persons (taking age into account)	present	present
is indifferent to praise or criticism by others	absent	present
has no friends or intimate companions (or only one) other than his immediate family	absent	present
is affectively dull, for ex. Is distant, cold and rarely responds to mimicking gestures like smiles, or nodding.	absent	present

Εδώ λοιπόν αναδύεται η έννοια της παθοπλαστικότητας, η οποία κατά τη γνώμη μου ενσωματώνει και φωτίζει την αλληλεπιδραστική σχέση προσωπικότητας και ψυχοπαθολογίας. Σύμφωνα με την ως άνω έννοια, η ψυχοπαθολογία και κάποιο άλλο ψυχολογικό σύστημα αλληλοεπηρεάζονται αμοιβαία σε μία μη αιτιολογική σχέση. Αν και αρχικά χρησιμοποιήθηκε ως έννοια για να περιγράψει την αλληλεπίδραση προσωπικότητας και κατάθλιψης, πλέον χρησιμοποιείται ως ένα μοντέλο συσχετισμού της προσωπικότητας και της ψυχοπαθολογίας γενικότερα. Κατά τον Millon,

η παθοπλαστικότητα αναγνωρίζει ότι όλες οι δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές, τα συμπτώματα και οι ψυχικές διαταραχές, συμβαίνουν και εκφράζονται στο ευρύτερο πεδίο της προσωπικότητας ενός ατόμου. (Millon, 2005) Έτσι, η ψυχοπαθολογία είναι ιδωμένη ως ποιότητα της ολότητας του ατόμου και όχι ως ένα «ξένο» σώμα στην εμπειρία του οργανισμού. Και γι' αυτό άλλωστε συμβαίνει και αναδύεται στο όριο της επαφής, εκεί δηλαδή που αναδύεται η λειτουργία της προσωπικότητας και ο εαυτός. Ο Millon συνεχίζει υποστηρίζοντας ότι, με βάση τα παραπάνω, θα ήταν παράλογο να δεχθούμε ότι αυτές οι εκφράσεις της ψυχοπαθολογίας δεν επηρεάζονται από τον χαρακτηριστικό τρόπο, με τον οποίο το άτομο αντιλαμβάνεται, σκέφτεται, αισθάνεται, συμπεριφέρεται και σχετίζεται με το περιβάλλον. Και αυτός ο τρόπος δεν είναι άλλος παρά τα στοιχεία που συνθέτουν την προσωπικότητά του. Για παράδειγμα, η ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας μπορεί να αναδείξει την έννοια της διαπροσωπικής παθοπλαστικότητας. Μία έρευνα της φαινοτυπικής περιγραφής του παθολογικού ναρκισσισμού αποκάλυψε δύο θέματα δυσλειτουργίας: τη ναρκισσιστική μεγαλοπρέπεια και τη ναρκισσιστική ευαλωτότητα. Αυτές οι δύο διαφορετικές διαπροσωπικές εκδηλώσεις της διαταραχής μοιράζονται έναν κοινό πυρήνα ναρκισσιστικής παθολογίας, αλλά διαφοροποιούνται στην διαπροσωπική έκφραση των πληγών και των μηχανισμών άμυνας. (Theodore Millon) Με το παράδειγμα της ναρκισσιστικής διαταραχής προσωπικότητας γίνεται καθαρό πως ο φαινότυπος και η φαινομενολογία της διαταραχής διαφέρουν από άτομο σε άτομο ακριβώς όπως η λειτουργία της προσωπικότητας. Η σημασία της παθοπλαστικότητας είναι πολυδιάστατη. Αρχικά μπορεί να περιγράψει την παρατηρούμενη ανομοιογένεια στη φαινοτυπική έκφραση της ψυχοπαθολογίας. Επίσης, δύναται να χρησιμοποιηθεί ως έννοια με σκοπό την πρόβλεψη της μεταβλητότητας της απόκρισης στην ψυχοθεραπεία στο πλαίσιο μιας διαταραχής. Τέλος, η παθοπλαστικότητα ευθύνεται για την έλλειψη ομοιομορφίας στις ρυθμιστικές στρατηγικές στο σχετίζεσθαι που γίνονται από τα άτομα εκείνα, τα οποία κατά τα άλλα αντιμετωπίζουν παρόμοια συμπτώματα.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΩΣΕΙΣ

Η παραπάνω έρευνα της σχέσης ανάμεσα στην προσωπικότητα και την ψυχοπαθολογία, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών προσωπικότητας, αποτέλεσε για μένα τη γέφυρα ώστε να δω πώς εμφανίζονται και επιδρούν οι πολώσεις στις διαταραχές προσωπικότητας. Με βάση αυτά, μου έγινε πιο καθαρό πως οι πολώσεις αποτελούν ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που συντείνει στη διαμόρφωση ενός δυσπροσαρμοστικού και άκαμπτου τρόπου σχετίζεσθαι. Έτσι λοιπόν η πόλωση, ως στοιχείο της προσωπικότητας, έρχεται να παίξει έναν σημαντικό ρόλο στη διαταραχή προσωπικότητας με το να επηρεάζει τον τρόπο έκφρασής της, όπως στο πιο πάνω παράδειγμα με τη ναρκισσιστική διαταραχή. Επιπλέον, οι πολώσεις διατηρούν και συντηρούν την διαταραχή, με έναν τρόπο που κάνει πιο έντονο το στοιχείο του κατακερματισμού της εμπειρίας του ατόμου, φαινόμενο πολύ έντονο στην οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Επίσης, η ένταση και το βάθος της πόλωσης θα έλεγα ότι επιδρά αντίστοιχα και στην ένταση, εκτός από τον τρόπο, με την οποία εκφράζεται η διαταραχή. Τέλος και αντιστρόφως, η χαρακτηριστική έκφραση της προσωπικότητας ενός ατόμου μπορεί να παραμορφωθεί από ένα σύνδρομο ψυχιατρικών συμπτωμάτων και να οδηγήσει πιθανώς σε περισσότερη ενδο- και δια-προσωπική δυσφορία. Με αυτή την τελευταία παρατήρηση αναδεικνύεται και ο αμφίδρομος χαρακτήρας της παθοπλαστικής σχέσης. (Theodore Millon) Στον παρακάτω πίνακα (Delisle, 1999), αναφέρονται ενδεικτικά κάποιες διαταραχές προσωπικότητας και οι πολώσεις που γίνονται έντονα μορφή σε κάθε μία από αυτές. Κατά

τη γνώμη μου, οι πολώσεις αυτές αναδεικνύουν ακόμα πιο έντονα και την έννοια του διαπροσωπικού παραδείγματος, καθώς φαίνεται πόσο η πολωτική σύγκρουση που βιώνει το άτομο είναι σύγκρουση επαφής, κοντινότητας και κινητοποίησης στο όριο της επαφής με το περιβάλλον (εαυτός/άλλοι, παθητικότητα/ενεργητικότητα κ.λπ.).

Διαταραχή προσωπικότητας	Πολώσεις
Σχιζοειδής διαταραχή	Ευχαρίστηση/Πόνος
Εαυτός/Άλλοι	
Παθητικότητα/Ενεργητικότητα	
Σχιζότυπη διαταραχή	Ευχαρίστηση/Πόνος
Ναρκισσιστική διαταραχή	Εαυτός/Άλλοι
Οριακή διαταραχή	Ευχαρίστηση/Πόνος
Εαυτός/Άλλοι	
Παθητικότητα/Ενεργητικότητα	
Αντικοινωνική διαταραχή	Εαυτός/Άλλοι
Παθητικότητα/Ενεργητικότητα	

ΕΠΙΛΟΓΟΣ - ΜΕΤΑ ΕΠΑΦΗ

Η επαφή μου με το θέμα των πολώσεων και η έρευνα σε αυτό μου έδειξε ακόμα μια φορά ότι η παρατήρηση των ψυχολογικών φαινομένων μπορεί να γίνει μόνο στο διαπροσωπικό πεδίο και συγκεκριμένα στο όριο της επαφής οργανισμού-περιβάλλοντος. Έτσι λοιπόν και η πόλωση, ως διαδικασία που αναδύεται κατά το personality function, συναντάται τόσο στη νεύρωση όσο και στις διαταραχές προσωπικότητας και επηρεάζει την επαφή και τη συνολική εμπειρία του ατόμου στην αλληλεπίδραση με τον κόσμο. Οι πολώσεις συντηρούν, διατηρούν, χρωματίζουν την ποιότητα, την ένταση και το βάθος της νεύρωσης/διαταραχής προσωπικότητας σε μία σχέση αλληλεπίδρασης και όχι αιτίου-αιτιατού. Μέσα

από αυτή τη δυναμική σχέση φαίνεται πως η πόλωση, ως κομμάτι της προσωπικότητας, εκφράζεται φαινομενολογικά με μοναδικό τρόπο από άτομο σε άτομο, ακριβώς όπως η ίδια η προσωπικότητά του. Αυτό έρχεται να μου υπενθυμίσει τη μοναδικότητα με την οποία έρχεται το άτομο στο θεραπευτικό δωμάτιο. Έρχεται με την ιστορία του, το παρόν του, τη δυναμική του και αυτό που καλούμαι να θυμάμαι κάθε στιγμή είναι ότι η εμπειρία του είναι όλος του ο κόσμος και αυτό από μόνο του είναι άξιο σεβασμού και μία καλή αφετηρία να πλησιάσουμε λίγο πιο κοντά...

«Επομένως δεν αντιλαμβανόμαστε ποτέ την πραγματική κατάσταση στην οποία βρισκόμαστε, μέχρι να αποτυπωθεί από τις αντιθέσεις της ούτε και ξέρουμε πώς να εκτιμήσουμε αυτό που απολαμβάνουμε, με άλλον τρόπο πέρα από την ανάγκη που γι' αυτό νιώθουμε».

ΡΟΒΙΝΣΩΝΑΣ ΚΡΟΥΣΟΣ, Ντάνιελ Ντεφόε

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Brownell, P. (2010). *Gestalt Therapy. A Guide to Contemporary Practice*. New York: Springer Publishing Company, LLC.
 Delisle, G. (1999). *Personality Disorders*. Ottawa: Les editions du Reflet.
 G. Skottun, A. K. (2022). *Gestalt Therapy Practice, Theory and Experiential Learning*. New York, Abingdon: Routledge.
 Jacobs, G. Y. (n.d.). *Gestalt Therapy*. CPOG.
 Millon, T. (2005). *Reflections on the future of personology and psychopathology*.
 Perls, F. (1969). *The Gestalt approach*. Εκδόσεις Γλάρος, 1989.
 Polster, E. (1974). *Gestalt Therapy Integrated*. New York: Random House USA Inc.
 Shapiro, B. (2009). *Rekindling Pleasure: Seven Exercises for Opening Your Heart, Reaching Out*. *Bioenergetic Analysis*, σσ. 53-84.
 Spagnuolo-Lobb, M. (2001). *The theory of self in Gestalt Therapy*. *Gestalt Review*, vol. 5, no.4
 Sullivan, H. S. (1953b). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York.
 Theodore Millon, R. F. *Contemporary directions in psychopathology*. New York. London: The Guilford Press.
 Γ. Γιαμαρέλου, Γ. Δίπλας, Α. Κωνσταντινίδου, Δ. Μπάλλιου, Κ. Χατζηλάκου. (2013). *Εισαγωγή στην ψυχοθεραπεία Gestalt*. Αθήνα.

Βιβλιογραφική Εργασία της Έλενας Αναγνωστοπούλου, εκπαιδευόμενης στο 3ο Έτος, 2021-2022



Σα βγεις στον πηγαιμό για την
 Ιθάκη,
 να εύχεσαι να 'ναι μακρύς ο δρό-
 μος,
 γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος
 γνώσεις...

.....
 Τους Λαιστρυγόνες και τους Κύκλωπας,
 τον θυμωμένο Ποσειδώνα μη φοβάσαι
 αν δεν τους κουβανείς μες στην ψυχή σου,
 αν η ψυχή σου δεν τους στήνει εμπρός σου (Καβάφης, Κ., 1911)

Ένα ταξίδι, από τα πιο όμορφα μα συνάμα ασφαλές, γεμάτο πρωτόγνωρες εμπειρίες κι εικόνες! Αυτό ήταν για μένα η πρώτη μου επαφή συμμετέχοντας στον Κύκλο Εργαστηρίων "Gestalt Coaching In Business & Organisations". ...και ποια η ώθηση, το προσωπικό κίνητρο; Ακριβώς, η αέναη αναζήτηση για μάθηση, που μπορεί κανείς να την αγγίξει μόνο αν αποδεχθεί το γεγονός ότι κατακτιέται μέσα από αυθεντικές εμπειρίες, με συνοδοιπόρους που μοιράζονται σκέψεις και ερωτηματικά. Συνοδοιπόρους που αναζητούν απαντήσεις, όχι λύσεις, μα μονοπάτια ίσως πρωτόγνωρα για τον καθένα

μας, για να μας οδηγήσουν στις αποφάσεις εκείνες που θα βοηθήσουν στην απομάκρυνση των όποιων συνθηκών ή και παραγόντων παρεμποδίζουν την αποτελεσματικότητά μας ως στελέχη που διαμορφώνουν επιχειρησιακή/οργανωσιακή κουλτούρα. Προσωπικά απόλαυσα πλήρως την εμπειρία, έχοντας κατορθώσει, σε πολύ καλό βαθμό, οφείλω να ομολογήσω, να αδειάσω το μυαλό μου από ήδη εδραιωμένες γνώσεις κι απόψεις. Ο πραγματικά πολύτιμος χώρος που δημιουργήθηκε, σε συνδυασμό με την ειλικρινή εμπιστοσύνη μου στις διαδικασίες και ταυτόχρονα σε όλους τους συντονιστές του Gestalt Foundation, υπήρξαν τα βασικά κι απαραίτητα εφόδια που με στήριξαν να "ταξιδέψω" αυτές τις εκατό ώρες της συμμετοχής μου στο εργαστήριο. Πολλές φορές η κούραση των επαγγελματικών υποχρεώσεων ήταν παρούσα, ωστόσο, οι αξιοθαύμαστοι χειρισμοί των συντονιστών, είχαν μια μοναδική δύναμη να... ξανά φουσκώσουν τα πανιά με ακόμη πιο έντονο το ενδιαφέρον για παρακολούθηση και συμμετοχή! Νιώθω πως είναι δύσκολο να περιγράψω την πραγματική εμπειρία σε λίγες γραμμές και μάλιστα χωρίς να τη μειώσω. Το σύνολο του περιβάλλοντός με μια πολύ δυνατή ομάδα, μόνο συναισθήματα προσμονής για την επόμενη συνεδρία δημιουργούσε! Μια εμπειρία που αξίζει να τη χαρίσουν στον εαυτό τους όσοι διαρκώς αναζητούν την ακόμη καλύτερη εκδοχή του εαυτού τους, των συνεργατών τους, του οργανισμού ή της επιχείρησης

όπου συλλειτουργούν! Για μένα, το ταξίδι συνεχίζεται, και καθώς συνεχίζεται, θυμάμαι κάποιους άλλους στίχους, που πάντα με βοηθούν να χαράσω καινούργια πορεία μέσα από τη γνώση:

"I cannot rest from travel: I will drink
Life to the lees...
For always roaming with a hungry heart...
Much have I seen and known; cities of men
And manners, climates, councils, governments,
Myself not least, but honored of them all...
How dull it is to pause, to make an end...

To follow knowledge like a sinking star,
Beyond the utmost bound of human thought.
Made weak by time and fate, but strong in will
To strive, to seek, to find, and not to yield".
Alfred, Lord Tennyson, Ulysses, 1842 (6-32, 69-70)

Evi Mattheopoulou, PhD in Managing International Operations, Mechanical Engineering Dept., University of W. Macedonia, Greece. Master's Degree in Business Administration, University of Macedonia, Thessaloniki, GR.

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Η Ιερότητα της Συνάντησης!

Εν αρχή είναι ο λόγος και ο λόγος έγινε Μορφή.

Εν αρχή είναι η σχέση και η σχέση είναι η εμπειρία της συνάντησης.

Μια υπαρξιακή συνάντηση που περνάει από την αποσύνδεση στην σύνδεση.

Μια διαδικασία επαφής στο «μεταξύ» και η θεραπεία είναι προφανές! Ο άνθρωπος αναζητά να δώσει ένα νόημα στην εμπειρία. Να δώσει ένα όνομα και η γέννα ξεκινά.

Σκιές που φωτίζονται. Πρόσωπα αγίων και δαιμόνων εμφανίζονται, παρεμβολές άλλων πεδίων. Και αόρατες κλωστές... πολλές αόρατες κλωστές.

Τσαλακωμένα όνειρα, μετέωρες επιθυμίες, εναγώνια κενά, έλλειψη νοήματος που περιμένει να υφανθεί.

Φιγούρες απροσδιόριστες σε αγγίζουν, κλαίνε, φωνάζουν, ...και άλλες φορές παρακαλούν

«Κοίταξε με», «Συμπόνησέ με»!

Πεδία των μαχών με λαβωμένους στρατιώτες. Αθώα θύματα που κανένας δεν βρέθηκε να φροντίσει τις πληγές τους και όλο ρωτούν: Τι συμβαίνει; Τι έφταιξε; Πώς προδόθηκα; Πόση μεγάλη αδικία; Εθισμοί με παραπλανητικά συνθήματα αποφυγής και λύτρωσης που

αναπαράγουν πόνο. Και ούτε ένα καλός Σαμαρείτης! Μορφές που εμφανίζονται θαμπές από το Φόντο και καρτερούν υπομονετικά να έλθει η σειρά τους και άλλες επίμονες και βασανιστικές που απαιτούν να εισακουστούν «Εδώ και Τώρα»

Ως Κένταυρος Χείρωνας που κατεβαίνει κουτσαίνοντας από το παλιό του τραύμα τον Όλυμπο ο θεραπευτής γίνεται συνοδοιπόρος, γίνεται αρωγός, μάρτυρας, και συνδημιουργός ενός νέου τοπίου.

Μια Παρουσία σταθερή στην αβεβαιότητα της συνάντησης, ένας ακροατής έτοιμος να στηρίξει. Έτοιμος να φροντίσει.

Καθώς οι δυο τους έρχονται κοντά οι πόνοι της γέννας Μαλακώνουν, και όλα ανοίγουν. Σαν το σπόρο του σιναπιού. Και το πεδίο καρπίζει.

Ένα ταξίδι στο «Μαζί» με συντροφιά το τραύμα όπου η σιωπή μπαίνει σε λόγο, η απουσία κατοικείται, οι νεκρικές περιοχές ζωντανεύουν, και η μεταμόρφωση είναι γεγονός!

Και έτσι σαν έλθει η ώρα η καλή, όπου η επαφή είναι γόνιμη με την ενδοχώρα της ύπαρξης ο Χρόνος υφίσταται ως ανοιχτό πεδίο δυνατοτήτων μια Δευτέρα παρουσία του εύθραυστου εαυτού μας ξεπροβάλλει. Μια ποιητική στάση ζωής στο γήινο κόσμο μας, ως μια ανοιχτή δυνατότητα τρόπου υπάρξεως!

Κωνσταντίνα Κουτρουφίνη, Απόφοιτος Gestalt Αθήνας 2020-2021

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Δέσποινα Μπάλλιου

Οργάνωση & Επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Βάλια Γιαννακοπούλου

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Αναγνωστοπούλου Έλενα, Γιαγλής Γιώργος,

Κουτρουφίνη Κωνσταντίνα, Κωνσταντινίδου Αντωνία, Ματθαιοπούλου Εύη, Μπάλλιου

Δέσποινα.

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 ασφαλώς. Μένουμε σπίν
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