



σελ. 2
Εκδοτικό σημείωμα
Ανταποκρίσεις
Best Seller ΙΑΝΟΣ

σελ. 3
Γράμμα στον ΚΕΝ

σελ. 4 - 5
Παρουσιάσεις στον Ιανό

σελ. 6- 7
17ο Τετραήμερο Work-
shop Ψυχοθεραπείας
Gestalt

σελ. 8 - 13
Αφιέρωμα: 1η
Διεθνής Καλοκαιρινή
Κατασκήνωση Gestalt
Foundation

σελ. 14
Βιβλιοπροτάσεις

σελ. 15
Ανταποκρίσεις

σελ. 16
1η Διεθνής Καλοκαιρινή
Κατασκήνωση Gestalt
Foundation

1st International Summer Camp Gestalt Foundation

9-12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2015, ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ

Αλήθεια ή Θάρρος... εξερευνώντας τη φύση «μου»



- Παίζουμε;

- Ναι, ναι, ναι... Τι;

- Αλήθεια ή θάρρος...

«Ωχ» σκέφτομαι «και είπα ναι... το φοβάμαι αυτό το παιχνίδι... Θα διαλέγω πάντα «θάρρος»...
με την αλήθεια δεν τα πάω καλά...»

«Κι αν μου πουν «θάρρος»;... απάπα, αλήθεια θα διαλέγω πάντα»

ΙΑΝΟΣ
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

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

ΚΑΡΤΑ Πληροφορίες: 210 27 27 271, 210 27 27 272, 210 27 27 273
Παρουσιάσεις: 210 27 27 274, 210 27 27 275, 210 27 27 276
Προσωπικές: 210 27 27 277, 210 27 27 278, 210 27 27 279, 210 27 27 280
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΤΗΣ: 210 27 27 281, 210 27 27 282, 210 27 27 283
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ: 210 27 27 284, 210 27 27 285, 210 27 27 286, 210 27 27 287
ΙΑΝΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ: 210 27 27 288, 210 27 27 289, 210 27 27 290, 210 27 27 291
ΙΑΝΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗ: 210 27 27 292, 210 27 27 293, 210 27 27 294, 210 27 27 295
ΙΑΝΟΣ ΑΡΧΑΙΑ: 210 27 27 296, 210 27 27 297, 210 27 27 298, 210 27 27 299
ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ: 210 27 27 300, 210 27 27 301, 210 27 27 302, 210 27 27 303
2015

**Παρουσιάσεις στον Ιανό σε Αθήνα
και Θεσσαλονίκη**

**17ο Τετραήμερο
Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt
14-17 Μαΐου 2015**

ΕΚΔΟΤΙΚΟ
ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η νέα ακαδημαϊκή χρονιά ξεκίνησε με έντονες αλλαγές στο πεδίο ..., σε πλαίσιο κοινωνικό, πολιτικό, οικονομικό αλλά και κωροταξικό! Το τεύχος που κρατάτε στα χέρια σας «τυπώνεται» από τα νέα μας γραφεία

στη Θεσσαλονίκη, Μητροπόλεως 109, στον 2ο όροφο. Σας περιμένουμε όλους με χαρά στον καινούργιο μας χώρο για σεμινάρια, ομάδες, εκπαιδευτικά προγράμματα ή απλά καφέ και «μοίρασμα»...

Πλουσιοί το εξάμηνο που μας πέρασε σε δραστηριότητες, σκέψεις και συναισθήματα ... απ' άκρη σ' άκρη του κόσμου κυριολεκτικά.

Θελήσαμε να «μοιραστούμε» μαζί σας «στιγμές» από αυτό το εξάμηνο, μεταφέροντάς σας όσο καλύτερα μπορούσαμε την αύρα της συνθήκης.

Μυρωδιές άνοιξης από το 17ο τετράμηρο στην Αγριά Βόλου, δροσιά καλοκαιριού από την 1η καλοκαιρινή κατασκήνωση στα Τζουμέρκα, αρώματα φθινοπώρου από τις διαλέξεις που συνεχίζονται για 5η συνεχή χρονιά στον Ιανό Θεσσαλονίκης και

Αθήνας, και μια γεύση χειμώνα από το πάγωμα και την αίσθηση κενού που προκάλεσε σε όλους μας η απρόσμενη απώλεια του Ken Evans.

Έντονες συγκινήσεις, μαγικές εικόνες, μοναδικά συναισθήματα, αυθεντικές συναντήσεις. Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους συνέβαλαν και συμβάλλουν, ο καθένας με τον τρόπο του σ' αυτή τη μοναδική διαδρομή ψυχής που έχουμε την τύχη να ζούμε όλοι μαζί και μια ιδιαίτερη μνεία στην απίστευτη συνεισφορά της Χριστίνας, στη γραμματεία της Θεσσαλονίκης τόσο για όλη τη στήριξη στο τελευταίο εξάμηνο όσο και για το στήσιμο αυτού του τεύχους.

Καλή ανάγνωση και καλά ανταμώματα.

Καλές γιορτές και καλή χρονιά σε όλους μας.



Κάτια Χατζηλάκου

MSc Κοινωνικής & Κλινικής Ψυχολογίας ΑΠΘ, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, Μέλος ΣΕΨ, Ίδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt & EAAGT, Κάτοχος ECP, Ίδρυτικό Μέλος Gestalt Foundation

Με αφορμή την «παράσταση – αφιέρωμα» στο περιοδικό δρόμου Σχεδία που δόθηκε την Παρασκευή 15/5/2015 στα πλαίσια του 17ου Τετράμηρου Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt με τίτλο ««Είμαι η κοινωνία στην οποία ζω»... Χορογραφώντας την ατομική και κοινωνική μου ευθύνη» ...

Πρωτόγονη έκφραση, σύγχρονος χορός, θεατρικό «παιχνίδι», tango. Ενδιαφέρουσες κινήσεις και ανοικτή πρό(σ)κληση των ανθρώπων που τις αντιπροσωπεύουν.

Ελένη, Κωνσταντίνος, Νικόλας, Σωτήρης...

Προορισμός η παράσταση μέσα από το προσωπικό ταξίδι του καθενός μας.

Ελκυστική πρόταση και η παρουσία της Κάτιας ... ο φάρος στο κάθε λιμάνι μας.

Γέννηση, κίνηση, ανάπτυξη, μοναξιά, συνάντηση, ένωση...

Χαρά, λύπη, ευτυχία, πόνος, δύναμη, ελευθερία, ΑΓΑΠΗ...

Εγώ... Εσύ... Εμείς...

Από πού ξεκινήσαμε, πού πάμε, πού είμαστε, τί θέλουμε, τί μπορούμε, τί δεχόμαστε, τί απορρίπτουμε, τί προσδοκούμε, τί τελικά επιλέγουμε;

Χορεύω, καλοσωρίζω(ΖΩ), δοκιμάζω, δουλεύω, παίζω, συν-χωρώ, αποχαιρετώ και...

ξεκινώ... και πάλι από την αρχή... και πάντα με διαφορετικό τρόπο, ΡΟΗ!!!!

Δυνατές στιγμές, έντονα συναισθήματα, άνθρωποι ξεχωριστοί που τους περισσότερους γνώρισα καλά αλλά και αυτούς που δεν ήξερα ήταν σαν πάντα να τους γνώριζα.

Συνοδοιπόροι του χορευτικού ταξιδιού της ζωής μου, σας ευχαριστώ από καρδιάς για την εξαιρετική παράσταση που είχα την τύχη να απολαύσω. Ένιωσα βαθιά και από τη θέση

του θεατή όλες εκείνες τις όμορφες στιγμές που έζησα τρία χρόνια ως μέλος της ομάδας κίνησης. Μου χαρίσατε στιγμές μεγάλης συγκίνησης με όλη αυτή την εσωτερική δουλειά που παρουσιάσατε αλλά και αισθητικά ήταν πολύ ιδιαίτερο.

Τα συχαρητήρια μου και στους ανθρώπους της «ΣΧΕΔΙΑΣ», που η παράσταση έγινε χορηγός τους.

Το έργο σας είναι λειτουργημα και μεγάλη ανάσα για τους ανθρώπους που αν και έχασαν πολλά με τη βοήθειά σας ξαναβρίσκουν τα ουσιώδη με αξιοπρέπεια, θάρρος και αποφασιστικότητα.

Μου είναι αδύνατον ολοκληρώνοντας να μην αναφερθώ σε εσάς, τους ανθρώπους της Gestalt.

Θεωρώ ότι οι δραστηριότητες που οργανώνετε σε όλα τα επίπεδα μας δίνουν την δυνατότητα να δοκιμάσουμε, να προχωρήσουμε, να εξελιχθούμε και να φτάσουμε τελικά και συνειδητά στις όποιες αλλαγές αντέχουμε στη ζωή μας.

Με βαθιά αγάπη που κρατάει χρόνια

Χριστίνα Ιακωβίδου

BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΔΩΡΤΗΣ ΚΑΝΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ ΠΕΤΑΡΤΑ, ΜΑ ΚΑΛΟΠΡΟ ΟΡΕΡΑ

ΠΑΛΑΗΚΑ ΗΡΑΣ ΗΡΑΣ ΠΑΛΟΧ ΠΕΡΝ

ΚΟΡΤΟ ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΕΡΩΣ ΑΝΗΚΑΤΕ ΜΑΖΑΝ

ΧΡΗΜΑΤΙΚΕ Χ.Α. ΤΗΧΗ

ΜΕΛΕΤΕΣ

ΠΡΟΧΡΗΜΑΤΙΣ ΔΗΡΣΗΤΗΡΗΣ Ο ΗΡΙΑΝΟΣ ΒΑΣΙΣΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΑΡΚΑΖΙΜΕΝΤ

ΕΛΥΣΙΑΣ ΣΤΑΘΗΣ ΜΑΡΚΗΤΣΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ ΕΠΙΧΡΙΑ ΠΑΘΗ

ΠΑΝΦΑΡΜΑ ΧΡΗΣΤΟΣ ΤΕΡΝΑ ΚΑΙΛΩΝΑ

ΠΑΝΦΑΡΜΑ ΧΡΗΣΤΟΣ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΠΡΑΧΟΡΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΧΕΔΙΑ

ΜΕΛΙΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΤΡΟΧΑ Ο ΔΡΟΜΟΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΤΡΟΣΟ Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΡΟΣΟ ΤΗ ΒΕΛΟΔΡΟΜΗ

ΤΕΡΝΙΑΚ ΚΑΡΛΟΣ Ο ΒΡΟΧΟΣ ΜΕΡΙΚΑ ΤΗ ΑΝΔΡΟΓΥΝΑ Ε ΨΗΦΟΚΡΑΤ

ΑΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΝΟΜΟΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ

ΜΟΙΣΕ ΚΑΧΗΤ ΠΡΟΜΗΘΕΥΣΑ ΤΗΕ ΑΔΡΙΑΝΕΣ ΣΦΗΚΟΚΡΑΤ

ΓΙΩΣΑΒΙΤ ΜΑΤΘΑΙΟΣ ΝΑ ΓΙΑΝΤΡΕΥΤΕ ΚΑΡΕΙΣ Ή ΝΑ ΨΗ ΓΙΑΝΤΡΕΥΤΕ

ΙΑΝΟΣ
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΕΑΡΑ Αριστοτέλους 7, 544 24 • 230 277 004 • 230 284 831 • info@ianos.gr
Παραπομπή: 73, 546 23 Θεσσαλονίκη • 230 268 482 • 230 282 421 • info@ianos.gr
Περισσότερα: 18, 538 3 Καλαμάκι • 230 424 780 • 230 424 780 • info@ianos.gr
ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΑΝΕΛΛΗ-ΣΟΦΡΟΝ/Πάρος • 230 472 808 • 230 472 809 • info@ianos.gr
Σελήνη 24, 624 64 • 230 32 07 907 • 230 32 07 886 • info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ Σελήνη 24, 624 64 • 230 32 07 907 • 230 32 07 886 • info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ DVD Σελήνη 24, 624 64 • 230 32 07 907 • 230 32 07 886 • info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝ Γούρτες 164, Ηγούμι • 230 68 30 381 • 230 68 30 309 • info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ ΑΙΘΡΟΥ Αιθίοι 67, 65 59 • 230 37 3 542 • info@ianos.gr
www.ianos.gr



Γράμμα στον ΚΕΝ

Σε σκέφτομαι κάθε μέρα.

Ίσως φαίνεται υπερβολικό είναι η αλήθεια όμως.

Σαν επόπτη, σαν άνθρωπο, σαν συνάδελφο, σαν εκπαιδευτή, σαν μέντορα.

Στάθηκες δίπλα μου σε δύσκολες στιγμές, στήριξες «ακραίες» επιλογές μου, δικαίωσες βαθιά υπαρξιακά κομμάτια μου.

Μοιράστηκες γενναιόδωρα τις γνώσεις σου μαζί μου, μου δίδαξες την ακεραιότητα με τη στάση σου απέναντι στη ζωή, τολμώ να πω, ακόμη και στο θάνατο.

Στιγμές, πολλές στιγμές... που σε θαύμασα, σε αμφισβήτησα, σε ακολούθησα, σε πίστεψα, σε έκρινα, σε παραδέχτηκα, σε αποδέχτηκα...

Στιγμές, πολλές στιγμές... που συγκρουστήκαμε, τα βρήκαμε, γελάσαμε, κλάψαμε, τραγουδήσαμε...

Στιγμές, πολλές στιγμές... και αφορμές στο σήμερα, στην καθημερινότητα, που η απουσία σου είναι πιο έντονη και από παρουσία...

Μπορεί αυτό το «γράμμα» να φαίνεται πολύ προσωπικό, ίσως κάποιοι κρίνουν ότι δεν αρμόζει σε «δημόσιο» έντυπο.

Θα τολμήσω να πω... ότι όσοι το σκεφτείτε... μάλλον δεν γνωρίσατε καλά τον Κεν, τον Ken Evans.

Μου είναι πραγματικά αδύνατο να σκεφτώ τον Κεν αλλιώς παρά μόνο «προσωπικά»...

Και πιστεύω πως όσοι τον γνωρίσατε θα έχετε παρόμοια αίσθηση με μένα.

Κεν... Ken Evans, από την Ουαλία, τόσο προσωπικός και τόσο «συλλογικός» ταυτόχρονα... σε όλα τα πλαίσια...

Τόσο συγκλονιστικά παρών ακόμα και στη συγκλονιστική σου απουσία!

Νάσαι καλά εκεί που «είσαι»... φαντάζομαι κοντά στο Θεό που υπηρέτησες και στους ανθρώπους που αποχαιρέτησες πριν από σένα...

αλλά και τόσο κοντά στον καθένα μας που είχε την τύχη να σε γνωρίσει, μέσα από τις αναμνήσεις μας, αλλά και σε όποιον θέλει στο σήμερα να σε συναντήσει μέσα από την παρουσία που μας κληροδότησες με τα γραπτά σου.

Καλό σου ταξίδι...

...και όπως έλεγες κι εσύ

...καλή αντάμωση...!

Κάτια Χατζηλάκου



Evans Kenneth, Dr.
Ken Evans is the Founding Director of the European Centre for Psychotherapeutic Studies based in the UK and France. He is Visiting Professor at the University of

South East Europe, Faculty of Business Studies and Law, Novi Sad, where he co-authored with Vesna Petrovic a new MA in Psychotherapy.

Ken is an Academic Advisor and Academic Consultant with the Doctoral programme at the Metanoia/University of Middlesex, London. He co-leads a psychotherapy training programme in Jersey in the Channel Isles with his wife Joanna and is a visiting trainer to several training institutes across Europe.

He was President of EAGT 2002-2008 and is currently President of the European Association for Integrative Psychotherapy and Vice President of the European Interdisciplinary Association for Therapy with Children and Young People.

(Παραθέτουμε το βιογραφικό σημείωμα που μας έστειλε για να το χρησιμοποιήσουμε στο Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης "RELATIONAL GESTALT PSYCHOTHERAPY", που πραγματοποιήθηκε την ακαδημαϊκή χρονιά 2014-2015 στην Αθήνα. Ο Ken Evans ήταν ένας από τους προσκεκλημένους ομιλητές με θέμα "How inter subjectivity is combined with relational Gestalt psychotherapy: pushing the boundary of theory and practice")





...στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός»

Σχόλιο για την παρουσίαση των Εξαρμενία Παππά, Δήμητρα Χαντζιάρια και Κωνσταντίνα Γκιώνη με τίτλο «Αγαπάω όπως έμαθα, όπως επιλέγω, όπως προχωράω», Αθήνα, 15/04/2015



“Αγαπάω όπως έμαθα, όπως επιλέγω, όπως προχωράω”
Περίμενα με ανυπομονησία αυτή την παρουσίαση, όχι μόνο γιατί αφορούσε την

αγάπη, αλλά και επειδή θα παρουσιαζόταν από αγαπημένα μου άτομα.

Μπαίνοντας στον Ιανό, η παρουσίαση είχε ήδη αρχίσει. Σκάναρα τη γεμάτη αίθουσα για οικεία πρόσωπα και με έκπληξη συνειδητοποίησα πως δε ξεχώριζε κανένα γνώριμο πρόσωπο συνάδελφων. Τότε κατάλαβα ότι δεν ήμασταν (ούτε εγώ, ούτε η παρουσιάστριες) σε κάποιο τετραήμερο της Gestalt γεμάτο από εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενους, αλλά σε ένα άλλο χώρο, με άλλους ρόλους. Μεγαλώσαμε, σκέφτηκα.

Ακούγοντας τη Νία να λέει πως η αγάπη είναι η ανάγκη και η ορμή να γνωρίσουμε κάτι καινούργιο και να το μάθουμε ταξίδεψα στο 2001. Στο μικρότερο τότε γραφείο του Gestalt Foundation στον περιφερειακό του Λυκαβηττού, όπου το πρώτο και το δεύτερο έτος μαζί κάναμε το σεμινάριο για τις πολώσεις. Εκεί που πρώτη φορά ειδωθήκαμε και που ξεκινήσαμε τη δική μας γνωριμία.

Με ξαναγύρισε στο παρόν η φράση «...η αγάπη είναι δραστηριότητα, όχι παθητική κατάσταση, είναι τέχνη, απαιτεί γνώση, δεξιότητες και εξάσκηση...» Η οπτική της αγάπης ως κάτι ενεργητικό μου κατέρριψε ευχάριστα την παθητικότητα που είχε η αγάπη στα τόσα παραμύθια που είχα ακούσει μεγαλώνοντας από τη γιαγιά μου. Κράτησα σαν νοητική σημείωση τη λέξη τέχνη γιατί μου άφησε την αισιόδοξη αίσθηση ότι η αγάπη δεν είναι στάσιμη, αλλά κάτι που εξελίσσεται όσο ζω.

«Η αγάπη είναι αγάπη, αυτό που αλλάζει είναι η σχέση», είπε η Δήμητρα, και μ' αυτό άνοιξε το κεφάλαιο των πρώιμων σχέσεων και πως αυτές επηρεάζουν το πως αγαπάμε καθώς και τις διάφορες σχέσεις που συναντάμε εξελικτικά στη ζωή μας: τη μητρική αγάπη, την αδερφική, την φιλική, την ερωτική, την αγάπη για τον εαυτό και για την κοινωνία.

Με αυτό ταξίδεψα στη δεκαετία του '80, όπου σαν παιδί ο ήχος των τακουινίων στα πλακάκια με χαροποιούσε όσο τίποτα άλλο μόνο και μόνο γιατί σήμαινε πως είχε γυρίσει η μαμά μου στο σπίτι. Θυμήθηκα τον αδερφό μου και ένιωσα ευγνωμοσύνη που έχω αδερφό και που έχω αυτόν για αδερφό, και την αδυναμία που έχω

στον πατέρα μου παρ' όλη την αδυναμία στην επικοινωνία μας! Στο σημείο αυτό άκουσα τη φωνή της Κωνσταντίνας να μιλάει για τη φιλική αγάπη λέγοντας πως ο Αριστοτέλης υποστήριζε ότι η φιλία είναι προϋπόθεση της ευτυχίας και βρέθηκα στο νηπιαγωγείο, εκεί που έκανα την πρώτη μου φίλη. Έκανα μια γρήγορη στάση στο Λύκειο, στα πρώτα φλερτ, και μετά στο πανεπιστήμιο, στις πρώτες εξασκήσεις στην τέχνη της αγάπης, κυρίως «αποτυχημένες»! Γύρισα στο παρόν σκεπτόμενη ότι την αγάπη για τον εαυτό, αλλά και για την κοινωνία τις έμαθα μέσα από τη σχέση μου με την Gestalt, ως θεραπευόμενη και ως θεραπεύτρια.

Φεύγοντας, ένιωθα συγκίνηση και ευγνωμοσύνη για τις σχέσεις αγάπης που είχα, που έχω και που σκοπεύω να έχω στη ζωή μου. Γι' αυτό, και για τα ταξίδια, σας ευχαριστώ!

Έλενα Αντωνίου, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, MSc
Counselling Studies.

Σχόλιο για την παρουσίαση του Κων. Κώστα “Η Βιασύνη ως Ψυχολογικό Φαινόμενο στις Αρχές του 21ου Αιώνα”, Αθήνα, 07/05/2015

Ο Κωνσταντίνος έδωσε μια σφαιρική άποψη για τη βιασύνη συν-



δέοντάς τη με τη βία, τον αυταρχισμό, την ταύτιση με το κέρδος και τη μεγιστοποίησή του. Για μένα ήταν έκπληξη πως μια παραεμφαρμένη

λέξη του καθημερινού λεξιλογίου, «βιασύνη», φωτίστηκε έτσι που να γίνει κάτι σαν μπούσουλα για την καθημερινή μου εμπειρία. Από την ομιλία, συγκράτησα τα πιθανά βαθύτερα αίτια της βιασύνης και τις συνέπειες του να ζούμε συνεχώς στο «πώς θα προλάβω», και να χάνουμε το παρόν, θυσιάζοντας έτσι μια ουσιαστική επικοινωνία με τους συνανθρώπους μας. Εξίσου αξιοσημείωτο ήταν το σχόλιο περί αναπροσαρμογής του ανθρώπου σε όλο και ταχύτερους ρυθμούς στις μέρες μας, κάτι που σταδιακά καταργεί τις παύσεις και τη δυνατότητα για απόλαυση και ικανοποίηση στη ζωή μας. Το θέμα άγγιξε όλο το ακροατήριο που συμμετείχε προβληματισμένο στη συζήτηση μετά.

Αυτό, όμως, που θεωρώ το σημαντικότερο για μένα σε αυτή τη συνάντηση ήταν πως ενώ αρχικά βρέθηκα ανάμεσα σε αγνώστους, τελικά κατέληξα, απλά και απαλά, να νιώθω πως είμαι μέρος μιας μεγάλης παρέας που συζητούμε γι' αυτά που μας αφορούν.

Ελένη Κουρνέτα

Σχόλιο για την παρουσίαση των Β. Κατσαμάκα και Τ. Σαββαΐδου «Ένα ταξίδι στη χώρα του θυμού και της επιθετικότητας των παιδιών», Θεσσαλονίκη, 16-10-2015

«Ένα ταξίδι στη χώρα του θυμού και της επιθετικότητας των παιδιών... Ένα ταξίδι πίσω στο χρόνο...»

Η πρώτη διάλεξη του Gestalt Foundation για φέτος δόθηκε την Παρασκευή 16 Οκτωβρίου 2015 στον Ιανό Θεσσαλονίκης. Το θέμα της ο θυμός και η επιθετικότητα στα παιδιά, ένα θέμα για ένα

παρεξηγημένο συναίσθημα που ακουμπά όλους μας ανεξάρτητα από φύλο, ρόλο ή ηλικία. Οδηγοί μας σε αυτό το ταξίδι δυο αγαπημένες συνάδελφοι η Βίκυ Κατσαμάκα και η Τερψιχόρη Σαββαΐδου, συνεκπαιδευόμενες μου στο εκπαιδευτικό του GF εδώ στη Θεσσαλονίκη την περίοδο 2006 – 2010. Η παρουσία τους μπροστά στα μικρόφωνα ήταν αρκετή για να αρχίσει ο χρόνος να κυλάει διττά στο παρόν και ταυτόχρονα



ως μια παράλληλη διαδικασία η μνήμη να δουλεύει και να ανασύρει εικόνες από το παρελθόν... 3ο έτος... παρουσία-

ση στο τετραήμερο... όλη η ομάδα σε δράση... Παρακολουθώ με προσοχή στο «τώρα» την πορεία της διάλεξης: Τι είναι θυμός, τι επιθετικότητα, αίτια, παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνισή τους, αντιμετώπιση, τι πιστεύει η ψυχοθεραπεία Gestalt γι' αυτό το συναίσθημα, το οποίο μπορεί να μας δυσκολεύει, αλλά και μας φέρνει σε επαφή με τον άλλον και κυρίως με τον εαυτό μας. Επεξεργάζομαι τις πληροφορίες που τόσο οργανωμένα παίρνω από τις ομιλήτριες, ως μητέρα, ως εκπαιδευτικός και ψυχοθεραπεύτρια. Μα πιο πολύ συνειδητοποιώ πως καμαρώνω τον τρόπο που η Βίκυ και η Τερψιχόρη υποστηρίζουν τη θέση τους ως ομιλήτριες και επαγγελματίες. Με γλυκύτητα, με σταθερότητα και ειλικρίνεια. Μιλούν και ταυτόχρονα με ταξιδεύουν στα χρόνια της εκπαίδευσής μας τότε που όλοι μας προσπαθούσαμε να αναγνωρίσουμε συναισθήματα και συμπεριφορές, να νοηματοδοτήσουμε βιώματα, να χαράξουμε πορείες, να μοιραστούμε στιγμές «μαζί». Αυτές τις στιγμές «μαζί» δεν τις ξεχνώ ποτέ. Είναι πολύτιμος θησαυρός για μένα και ας έχουν περάσει τα χρόνια κι ας μη βρισκόμαστε όπως τότε κι ας έχουν αλλάξει πολλά στον τρόπο που βλέπουμε πια τη ζωή. Αυτές τις στιγμές με κάνατε να ξαναθυμηθώ κορίτσια και σας ευχαριστώ από καρδιάς. Αυτές οι στιγμές και η προσωπική ανάπτυξη της καθεμιάς καθρεφτίζονταν πιστεύω στον τρόπο που υποστηρίζατε το ρόλο σας στη διάλεξη αυτή.

Καλή συνέχεια και καλές διαδρομές λοιπόν!
Κάτια Σουέρεφ, απόφοιτος Gestalt Foundation

Σχόλιο για την παρουσίαση «Τέχνη και Ψυχοθεραπεία Gestalt» και παρουσίαση της ποιητικής συλλογής της Έλλης Φρεγγίδου «Δικαίωμα φωτός», Θεσσαλονίκη, 30-10-2015

Για την Έλλη...

«Για τη σκιά σου να ζω
δεν είναι εύκολο
-πίστεψε με...»

...και βγίκες από την σκιά και μας θάμπωσες με το βάθος του ψυχικού σου κόσμου και την ποιητική νότα που κεί μέσα σου Έλλη μου...

Μία ζεστή βραδιά 30 Οκτωβρίου στις 7μμ στον Ιανό σε συνεργασία με Gestalt Foundation. Η αγαπημένη μου φίλη και συνάδελφος Έλλη Φρεγγίδου παρουσίασε τη δεύτερη ποιητική της συλλογή με τίτλο «Δικαίωμα Φωτός», εκδόσεις Κέδρος. Μια παρουσίαση όχι μόνο ενός ποιητικού έργου αλλά μιας πορείας της Έλλης μέσα από δρόμους ψυχοθεραπείας και τέχνης. Ένα πάντρεμα της επίγνωσης μαζί με ένα ταξίδι ψυχής στις πτυχές του οποίου χαραχθηκαν αναμνήσεις μιας ζωής. Εμείς όλοι οι φίλοι και συνάδελφοι ακούγαμε με μια βαθιά σιωπή συγκίνησης τη διαδικασία της παρουσίασης, τον συντονισμό της Κάτιας Σουέρεφ, τον λόγο της Έλλης, τη γνώμη της ποιήτριας Αλεξάνδρας Μπακονίκα και το γράμμα στήριξης της Κάτιας Χατζηλάκου, που ήταν σαν να ήταν εκεί μαζί μας ... Η συντονίστρια της βραδιάς η Κάτια, μας ζέστανε με τον βαθύ και ζεστό της λόγο για την συλλογή της Έλλης. Εξέπεμπε σεβασμό και θαυμασμό προς το ποιητικό έργο της φίλης αλλά και της συναδέλφου. Η ποιήτρια κα Μπακονίκα τοποθετήθηκε ποια ήταν η γνώμη της για την συλλογή και επισήμανε πως «...η Έλλη γράφει με μία διαφάνεια και αμεσότητα, είναι σαν να μη κρύβει από το κοινό τα προσωπικά της συναισθήματα...».



Έλλη μου...
μας ξύπνη-
σες πολλά
συναίσθημα-
τα εκείνη τη
βραδιά, μας
συγκίνησες
και μας θύμη-
σες όλη την
πορεία της
συνπόρευσης
μας, εμείς οι
φίλοι σου και

πολλοί άλλοι ήμασταν εκεί για να γευτούμε μαζί σου την πορεία σου στην ποίηση αλλά και στη ζωή... την έκφραση της ψυχής σου! Ήταν ανεπανάληπτη η εμπειρία και σε ευχαριστούμε για αυτό το ταξίδι...

Θέλω παρακάτω να μοιραστώ μαζί σας έναν στίχο της Έλλης από την ποιητική συλλογή της «Δικαίωμα Φωτός».

Υπόκλιση

Εκπνέω πυρότουβλα

ζεστό αέρα και συμπαγές βάρος

Οι τοίχοι ενός διώροφου εγγλέζικου σπιτιού
στοιβάζοντας στα πνευμόνια μου.

Φοβάμαι μήπως τρελαθώ
στραγγίζοντας το τίποτα του μυαλού μου

ο τρόμος του οριστικού με στεγάζει

και δειλά, πολύ δειλά, από μένα ζητώ:

«Δεν θέλω πια να υποκλινόμαι στον καθένα».

Εμείς όσοι σε αγαπάμε και σε ακούσαμε δεν μπορέσαμε παρά να υποκλιθούμε στο ταλέντο σου...

Κατσικίδου Μαρίνα, απόφοιτος Gestalt Foundation

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

«Το “σχετίζεσθαι” στο Πεδίο»

Στο 17ο τετραήμερο workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt, που πραγματοποιήθηκε στην Αγριά Βόλου και συγκεκριμένα στο Valis Resort Spa

& Conference Center 14-17 Μαΐου 2015, στρέψαμε την προσοχή μας στη θεμελιώδη λειτουργία της αλληλεπίδρασης μέσα στο Πεδίο. Η αλληλεπίδραση, που συνεπάγεται ταυτόχρονα αλληλεξάρτηση, αποτελεί το βάθρο, την προϋπόθεση και δημιουργό αιτία των σχέσεων του συνόλου των παραγόντων που εμπλέκονται στο πεδίο.

Το πώς αυτές οι σχέσεις αναπτύσσονται στο συνεχές της εμπειρίας καθορίζουν το άνοιγμα μιας προοπτικής στη ζωή...

Ένα “πεδίο” μαγείας

Κάθε χρόνο το τετραήμερο δεν ξεχνάει να μας συναρπάσει: Εικόνες, πρόσωπα, τυχαίες συναντήσεις, εναλλαγές συναισθημάτων – τόσες που αναρωτιέσαι αν τις χωράει μια μέρα. Δεν ξεχνάω την κορυφαία στιγμή του τετραήμερου για μένα, όταν ήμουν στο δωμάτιό μου και ένιωθα μια απόλυτη ευτυχία για ότι είχα βιώσει ως τότε. Ένα μεγάλο ευχαριστώ για όλα τα άτομα που συμμετείχαν στο τετραήμερο γιατί για μένα, όλοι συνέβαλλαν στο να συνδημιουργήσουμε το πεδίο. Ακόμα θυμάμαι τις ψυχοθεραπευτικές “δουλειές” που έγιναν, ένα τυχαίο βλέμμα με άγνωστο άτομο στην τραπεζαρία, τις σωματικές ασκήσεις, την λεκτική επαφή υπό την επίβλεψη αλκοόλ στο Gala. Τυχαίο κολλάζ στοιχείων του πεδίου το οποίο όμως φρόντισαν να μου κάνει την εμπειρία του τετραήμερου μαγική...

Τελικά τι ήταν το πεδίο; Σίγουρα ήταν κάτι που δε θα επαναληφθεί. Ότι βιώσαμε αυτές τις τέσσερις μέρες είναι μοναδικό για εμάς που βρεθήκαμε εκεί. Ήταν το δικό μας πεδίο, με τις όμορφες και δύσκολες στιγμές και αυτοί που παρευρέθηκαν βίωσαν κάτι μοναδικό σε σχέση με αυτούς που δεν ήταν. Αυτό δε σημαίνει βέβαια ότι αυτοί που δεν παρευρέθηκαν δεν ήταν μέρος του πεδίου. “Πεδίο, ο Εαυτός του Κόσμου” ήταν το όνομα ενός σεμιναρίου. Θα το πάω λίγο παρακάτω και θα πω ότι το τετραήμερο ήταν ο καθρέφτης του υπόλοιπου κόσμου. Τα τετραήμερα θα είναι για μας τους εκπαιδευόμενους ένας σταθμός για το τέλος κάθε εκπαιδευτικής χρονιάς. Ένα κοκτέιλ “εύκολων” και “δύσκολων” συναισθημάτων το οποίο τελικά αναμιγνύεται φαντασμαγορικά στο “σχετίζεσθαι” της βραδιάς του Gala. Καθώς βρίσκομαι κοντά στο τέλος της εκπαίδευσής μου, νιώθω μια λύπη που έχω ακόμα να πάω μόνο σε ένα τετραήμερο. Φέτος βρέθηκα πιο κοντά και με τους συνεκπαιδευόμενούς μου αλλά και με όποιον άλλο ήταν εκεί. Αόρατα νήματα κινούσαν τη σχέση μας, καθώς εμείς ταλανιζόμασταν σε ένα γαϊτανάκι λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας. Αυτό το τετραήμερο ήταν ένας χαρμόσυνος απολογισμός όσων ζήσαμε μαζί με τους συνεκπαιδευόμενούς μου τα προηγούμενα χρόνια. Για αυτό ελάτε όλοι μαζί να δημιουργήσουμε τα επόμενα μας πεδία, είτε είναι ενός εκπαιδευτικού έτους είτε ενός τετραήμερου. Και να θυμάστε: ότι και να γίνει θα είμαστε μαζί..

Αθανασιάδης Γιώργος, Εκπαιδευόμενος 3ου έτους Αθήνας

Ακροβατώντας ανάμεσα στη σχέση και τη μοναξιά Το βίωμα του τετραήμερου, σε αδρές γραμμές

Το τετραήμερο μου έρχεται στο μυαλό μέσα από πρόσωπα, από βλέμματα, από μυρωδιές, από αγκαλιές, από σώματα που άγγιξα, από χέρια που κράτησα. Έντονες μέρες και γεμάτες. Με μικρότερη εσωτερική ταραχή και ανησυχία, σε σχέση με πέρυσι. Αυτό που φέτος μου άρεσε περισσότερο, στον εαυτό μου, είναι το ότι αφέθηκα παραπάνω... στο εκεί και τότε... σ' αυτό που γεννούσε το παρόν της εμπειρίας! Έπαψαν, για λίγο, τα ενδεχόμενα. Ένιωσα ότι δεν με ενδιέφερε πολύ το με ποιον θα είμαι, που θα κάτσω, τι θα πω, αν θα με προσέξουν ή όχι. Κάπως πιο χαλαρός, έτοιμος και ασφαλής, μ' αυτό που έφερνε η στιγμή. Αυτό, για μένα, είναι μια διαφορά, γιατί, πάντα, κατά βάθος, με τάραζε και με τρόμαζε η πολυκοσμία. Ένιωθα ότι χάνομαι, μέσα στο πλήθος. Κάτι σαν να μην «υπάρχω». Σαν να αναμειγνύονται τα υλικά μου και να μπερδεύονται

οι πρώτες ύλες μου. Κάθε ένας από τους πολλούς που με κοιτάζει, με κοιτάζει διαφορετικά... κάθε ένας και μια διαφορετική οπτική γωνία της μορφής μου. Αυτό με αναστατώνει, πολλές φορές! Νιώθω πως κάθε ζεύγος ματιών, που έχω απέναντί μου, είναι ένας καθρέφτης. Άλλοτε, αυτός ο καθρέφτης είναι μικρός και δεν μπορώ παρά να βλέπω μόνο κάποια κομμάτια μου, μέσα σ' αυτόν. Τα μάτια, τη μύτη, τα μαλλιά...μα, ποτέ ολόκληρο. Κι άλλοτε, αυτός ο καθρέφτης είναι μεγάλος και ρίχνοντας μόνο μια ματιά, μ' αναγνωρίζω ολόκληρο. Με βλέπω όλο. Απαίδευτα. Χωρίς κόπο. Γιατί, εν τέλει, αυτό που βλέπω σ' εμένα κάθε φορά, μέσα από τον άλλον, δεν έχει να κάνει μόνο με το ποιος είμαι εγώ, αλλά και με το πόσο ευρύχωρος είναι ο καθρέφτης που 'χω απέναντί μου. Μ' αρέσουν οι μεγάλοι καθρέφτες! Μ' ανακουφίζουν και με ξεκουράζουν!

Όταν τελείωσε το σεμινάριο της κίνησης (Σώμα: ο οντολογικός τόπος του είναι), ένιωθα σαν άδειος κουβάς...αν με γυρνούσες ανάποδα, δεν θα 'πέφτε τίποτα κάτω. Βρέθηκα σε μια κατάσταση, σχεδόν, απόλυτης αρμονίας. Ένιωσα ότι το «μέσα» και το «έξω» μου ισορροπούν. Σε όλη τη διάρκεια του σεμιναρίου, αφέθηκα, εντελώς, στο σώμα μου. Το άφησα να με καθοδηγήσει. Εμπιστεύτηκα τις κινήσεις που γεννούσε, χωρίς να τις κρίνω ή να τις πολυσκέφτομαι. Από την πρώτη στιγμή. Ότι συνέβη εκεί μέσα εκείνη την ημέρα, είναι από τις πιο ευχάριστες εμπειρίες της ζωής μου. Η δουλειά με το σώμα και την κίνηση είναι το απόλυτο αντίβαρο της επικεντρωμένης στο κεφάλι υπόστασής μου. Νιώθω ότι, από χρόνια, υπάρχω, μέσα από το κεφάλι μου. Εκεί είναι το κέντρο της ύπαρξής μου. Θέλω να φύγω από κει και να επανασυνδεθώ με το υπόλοιπο σώμα. Είναι πολύ πιο πλήρες έτσι. Το ξέρω. Το χρειάζομαι. Το ένιωσα. Το νιώθω κάθε φορά που κάνω κάτι σχετικό με κίνηση. Πολλές φορές, βάζω, μόνος μου, μουσικές, μες στο δωμάτιό μου... διάφορες μουσικές, που για κάποιο λόγο κάτι ξυπνάνε μέσα μου, και αρχίζω να χορεύω... δηλαδή, όχι ακριβώς να χορεύω... τουλάχιστον, όχι με τον συνηθισμένο τρόπο. Αφήνω τη μουσική να με διαπεράσει, να μπει μέσα μου και της επιτρέπω να με πάει όπου θέλει αυτή... με κινήσεις αλλόκοτες, πρωτόγονες, κοινωνικά «άλογες» και ασυνάρτητες. Είναι τόσο ανακουφιστικό! Θεραπευτικό! Είναι υγιές! Νομίζω πως αν δεν με είχε απορροφήσει τόσο πολύ το μυαλό μου, θα είχα γίνει χορευτής. Τους ζηλεύω τους χορευτές. Για την λεπτότητα των κινήσεων τους, την αιώρηση, την σωματική ευκαμψία, το ρυθμό, το «σωματοποιημένο συναίσθημα». Όμως, όπως είπε και ο Κωνσταντίνος, στο σεμινάριο, ... όλοι οι άνθρωποι είναι χορευτές!!

Συνολικά, η αίσθηση του τετραήμερου είναι πολύ γλυκιά. Αυτό που θα θυμάμαι, και θα το θυμάμαι κυρίως σωματικά, ως καταγραφή, είναι το πόσο όμορφο είναι να αφήνεσαι στο πεδίο, σ' αυτό που συμβαίνει, χωρίς προϋποθέσεις και προαπαιτούμενα. Αυτό δεν σημαίνει πως η εμπειρία θα είναι πάντα ευχάριστη.



Το πεδίο, όμως, είναι ρευστό. Αλλάζει! Αλλάζω! Συνεχώς! Το σώμα μου ξέρει... ίσως, καλύτερα από το μυαλό μου... Είναι ωραίο να το ακούω και να το εμπιστεύομαι...

Θωμάς Ψαλλίδας, 2ο έτος Θεσσαλονίκης

Η διευρυμένη μου οικογένεια...

Κι έρχονται στιγμές που όλα φαίνονται πιο μαύρα και πιο δύσκολα... Είναι που τότε χρειάζεσαι τους σημαντικούς άλλους ή την οικογένεια... Μια τέτοια στιγμή ήταν όταν αποφάσισα να ξαναπάω στο 4ημερο της Gestalt... Από το 2011 που τελείωσα την εκπαίδευση, δεν έκανα κανένα σεμινάριο με την Gestalt... λίγο γιατί είχα πάρει υπερβολική δόση μια και δεν υπήρχε σεμινάριο που να μην το έκανα όσο ήμουν στο εκπαιδευτικό... λίγο γιατί ασχολήθηκα με

την τραυματοθεραπεία ... το είχα αφήσει ...

Αυτός ο χρόνος ήταν δύσκολος για μένα και όταν ήρθε η ώρα το αποφάσισα ... ασυνείδητα ήταν γιατί ήθελα να νιώσω ξανά την αγκαλιά της διευρυμένης μου οικογένειας ...

Τους είχα μοιράσει και τους ρόλους από τον πρώτο χρόνο μου στην Gestalt ... η Αντωνία ήταν η μαμά ... τα μάτια που νοιάζονται ακόμη κι αν δεν μιλάει ... ξέρεις καλά ότι είναι εκεί ... η Κάτια ο μπαμπάς, είναι κι αυτός εκεί αλλά με έναν ρόλο λίγο να σου λέει τι δεν κάνεις καλά ... σου μαθαίνει να προχωράς, ξέρεις ότι είναι πολύ απασχολημένος και ίσως να μην είναι εκεί αλλά όχι από πρόθεση ... και φυσικά οι θείοι ... ο Γιώργος, που αν δεν είχα δώσει τον ρόλο στην Κάτια, σίγουρα θα τον έπαιρνε επόξια ... ένας άνθρωπος που παρ' όλο που δεν τον ξέρω καλά, θα μπορούσα να του πω και την πιο τρελή μου σκέψη ... η Γιάννα είναι η θεία που κάνει την αυστηρή αλλά είναι τόσο μαλακή και γλυκιά που το μόνο που κάνεις όταν την βλέπεις να κάνει την αυστηρή, με όρια είναι να της χαμογελάς ... και η Δέσποινα ... άλλη μια θεία που με βοήθησε να μάθω και να ξεκινήσω να δουλεύω με τα τραύματα, πρώτα τα δικά μου και μετά των άλλων ... σαν τις θείες που κάνουν ένα επάγγελμα που τελικά σε πείθουν ότι είναι το καλύτερο και θέλεις να το κάνεις ... και φυσικά τα πολλά αδέρφια μου ... από την Χριστίνα, στην γραμματεία, μέχρι τα άτομα που γνώρισα και αγάπησα μέσα σ' αυτά τα χρόνια στον χώρο της Gestalt... σ' όλους αυτούς ήθελα να πάω κοντά για να νιώσω ασφαλής και να κάνω μια αλλαγή που ήταν για μένα και επώδυνη και δύσκολη...

Τι μπορώ να πω, εκτός από ότι νιώθω μια βαθιά ευγνωμοσύνη για την τύχη που είχα να έχω αυτήν την διευρυμένη οικογένεια...

Ασκαρίδου Βικτώρια, Ψυχοθεραπεύτρια, απόφοιτη Gestalt Foundation, Τραυματοθεραπεύτρια (EMDR, BRS, CRM), Sandplay Therapist, Θεραπευτική Ύπνωση

Απόσπασμα από την παρουσίαση στου 3ου έτους Θεσσαλονίκης με θέμα "«Κάθε απώλεια δεν είναι παρά μία αλλαγή και η αλλαγή είναι η απόλαυση της φύσης» Μάρκος Αυρήλιος "

Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ Ο ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

Και ξαφνικά τα μάτια μου πέφτουν πάνω στους δείκτες ενός ρολογιού, που ποτέ δεν πρόσεχα. Μα τι συμβαίνει; Πότε σταμάτησαν την δεξιόστροφη πορεία τους; Γιατί μετρούν αντίστροφα; Τι μετρούν; Μήπως μετράνε την ζωή μου;

Μα ναι... έχει καιρό που βλέπω αυτές τις ρυτίδες στα μάτια μου, αυτές τις γκριζές τρίχες στα μαλλιά μου, που με αγωνία προσπαθώ να κρύψω. Είναι κι αυτά τα κιλά, που πια δεν μπορώ να χάσω εύκολα. Συχνά νιώθω κούραση κι αδυναμία, σαν να αλλάζει δραματικά το σώμα μου. Κάποια προβλήματα υγείας άρχισαν να μου χτυπούν την πόρτα. Μεγαλώνω λοιπόν ή... ή μήπως γερνάω;

Τα παιδιά, δε μοιάζει να με χρειάζονται πια. Άνοιξαν τα φτερά τους. Στη δουλειά έχω κουραστεί, μετά από τόσα χρόνια. Σκέφτομαι την σύνταξη. Αλήθεια πόσο τη θέλω και ...πόσο με τρομάζει!!

Τελευταία, συχνά ακούω για τον θάνατο γνωστών ή φίλων, συνομηπικών μου. «Τι κρίμα» λέω, «νωρίς, πολύ νωρίς» και θλιβομαι. Θλιβομαι και φοβάμαι.

Μα και οι γονείς μου ζουν στην παράταση. Έτσι συνηθίζω να λέω αστειευόμενη, μα κατά βάθος λυπάμαι για την ανημορία τους και για το τέλος που βλέπω να έρχεται.

Τελευταία νιώθω να έχω χάσει το μπρίο μου, την γοητεία μου, όπως συνηθίζε να λέει ο άνδρας μου. Έχει καιρό να το πει... δεν την βλέπει πια; Μα ναι, έχει καιρό να το πει... Δε με προσέχει πια; Κι εγώ δε με προσέχω. Τώρα που το σκέφτομαι... πότε τελείωσε αυτό; Δε το πήρα χαμπάρι!!!

Τα μάτια μου έχουν κολλήσει στους δείκτες του ρολογιού. Ναι είμαι σίγουρη ... κινούνται αριστερόστροφα. Τι μετράνε θεέ μου; Δεν είναι δίκαιο... Πολλά δεν έχω ζήσει, όλο τα ανέβαλα. Πολλά δεν έχω σπάσει, έδινα κι άλλες ευκαιρίες, ίσως αργότερα... Δεν πρόλαβα να με φροντίσω, είχαν άλλοι προτεραιότητα. Δεν είναι δίκαιο!!! Τώρα θυμάμαι, έχω όνειρα στο ντουλάπι και με περιμένουν.

Αυτοί οι δείκτες δε πάνε καλά!!! Που με πάνε; Στην παρακμή; Στο τέλος; Μα έχω αβίωτη ζωή... που κλαίει τώρα. Έχω ψυχή που δεν ξεδοίτηκε... Πώς να τη παραδώσω και πού; Σε κάτι που μοιάζει αξιολύπητο; Αποτρόπαιο; Πάντα έτσι έβλεπα

τα γηρατιά... το θάνατο και τώρα μου λες είναι κοντά... Δεν είναι δίκαιο!!!!!! Κι εσύ... βιαστικά κι ασταμάτητα, μετρούσες το χρόνο μου, χωρίς υπενθύμιση του τέλους και είχα πάντα την αίσθηση, ότι έχω ακόμη πολύ και σπαταλούσα και χάριζα και περίμενα και ανέβαλα και δεν τολμούσα. Δεν έβλεπα το τώρα, το άφηνα για αύριο. «Είναι άδικο...άδικο»!! φωνάζω και σηκώνω απειλητικά το χέρι μου «θα σε σπάσω, σταμάτα... που με πας; Εκεί που δεν γνωρίζω... εκεί που είναι σκοτεινά... εκεί που όλα τελειώνουν, σαπίζουν, ξεκινούνται;»

Με αγωνία, αρχίζω να ψάχνω κάτι παλιά παραμύθια, που λεν για τη ζωή μετά θάνατο. Υπάρχει ελπίδα, λένε, υπάρχει Θεός, δικαίωση, συνέχεια. Άλλα πάλι, μου υπόσχονται κι άλλες ζωές κι άλλες ευκαιρίες. Κάποια άλλα, λένε για το απόλυτο τέλος, σωματικό και ψυχικό. Ένα γλυκό τέλος, σαν τον μακάριο ύπνο ενός



κουρασμένου, που δεν φοβάται, δεν λυπάται, δε θυμάται. Διαλέγεις και παίρνεις. Τι σε παρηγορεί πιο πολύ; Όλα καλά ακούγονται... μα εγώ πονάω.

Τον ξέρω αυτόν τον πόνο... Έχω χάσει πολλά ... Έχω ανταλλάξει πολλά. Μα πάντα είχα το αύριο, την ευκαιρία να ζήσω κι ας μη ζούσα. Μα εγώ φοβάμαι και πώς να προχωρήσω παλικαρίσια για εκεί που προορίζομαι; Πώς να παραδοθώ στη μοίρα μου, αφού δεν έζησα; Ζωή χωρίς παράσημα ανδρείας, χωρίς ηρωισμούς, χωρίς ανατροπές, χωρίς ταξίδια και μάχες. Πάντα ακόλουθος, βοηθός, συντηρητής, πάντα στα ανεχόμενα. Αλίμονο!!!!

Αν προλάβαινα λοιπόν, ίσως να μη φοβόμουν τόσο. Αν ήμουνα περήφανη και χορτασμένη, να το χαλάλιζα το κορμί. Μα τώρα πονάω και φοβάμαι. Πως μπορεί να είναι ωριμότητα αυτό το γήρας και πως μακάριος ύπνος αυτός ο θάνατος, αφού ούτε πολέμησα, ούτε εκπλήρωσα τον εαυτό μου;

Συνεχίζω να κοιτώ τους δείκτες με μίσος και θυμό, θαρρείς αυτοί φταίνε για όλα, ακόμη και για την υστεροφημία μου. Αναρωτιέμαι το νόημα της ζωής μου, το δίδαγμα που θα μπορούσε να παράξει για τους άλλους. Για τα παιδιά μου ίσως, ίσως για τους φίλους μου. Τι ήμουν λοιπόν, που θα ήταν χρήσιμο να με αντιγράψουν; Μα, ναι... ήμουν ένα φρόνιμο παιδί, που δεν έκανε ποτέ την επανάσταση του. Που δέχτηκε τα πρέπει του μπαμπά, του δασκάλου, αργότερα του συζύγου, του εργοδότη. Στην πιο δημιουργική μου ηλικία, παράτησα ή ανέβαλα τάχα τις σπουδές μου, χάριν της οικογένειας και με τάξη και συνέπεια υπηρέτησα τον ρόλο της νοικοκυράς, της συζύγου, της μάνας, της νύφης, της κόρης, της εργαζόμενης. Της εργαζόμενης αυτής, που ποτέ δεν αρρώσταине, που ποτέ δεν αντιμίλησε, που ποτέ δεν ζήτησε αύξηση, που ποτέ δεν τόλμησε να παραιτηθεί, ακόμη κι όταν η αξιοπρέπειά της πατιότανε αλύπητα. Έπρεπε να στηρίξω την οικογένεια. Πάντα έπρεπε ... Πάντα κάτι έπρεπε... Και πάντα ένας φόβος για σύγκρουση, γι' απαίτηση, για δικαίωση. Μόχθος μόνο... Μόχθος για επιβίωση. Μα ναι... αυτό είναι!! Αυτό κατάφερα!!! Κατάφερα να βολευτώ, να επιβιώσω, να επιπλεύσω, να συντηρηθώ. Μα όχι... αυτό δεν μοιάζει με ζωή. Δεν είχε ρίσκο, δεν είχε συγκινήσεις, δεν είχε νίκες, δεν είχε τρόπαια. Μόνο συμβιβασμούς ...Αλίμονο!!!!!! Η καρδιά μου αυτά ζητούσε πάντα. Δεν θα την παραδώσω, φοβάμαι!!!!!! Αν μπορούσα να το σπάσω αυτό το ρολόι. Να μηδενίσω τον χρόνο και πάλι από την αρχή, να δικαιώσω τη ζωή μου. Να βγω στους δρόμους, αλτπάκι. Να με ξοδέψω ως το μεδούλι και τότε ναι... να παραδώσω το κορμί. Κουρασμένο, λαβωμένο, χορτασμένο και άδειο από ψυχή. Άραγε... Προλαβαίνω;

ΖΩΗ ΠΑΠΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ, 3ο έτος Θεσσαλονίκης

9-12 ΙΟΥΛΙΟΥ 2015 ΤΖΟΥΜΕΡΚΑ

Συντονίστριες

Αντωνία Κωνσταντινίδου, MSc Κοινωνικής & Κλινικής Ψυχολογίας ΑΠΘ, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, Μέλος ΣΕΨ, EAGT, E.A.P., Πρόεδρος και Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt, κάτοχος ECP, Ιδρυτικό Μέλος Gestalt Foundation

Μαρία Φαρμάκη, Νηπιοβρεφοκόμος, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt. Μέλος του ΠΑΣΥΒΝ, Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt & της EAGT

Κάτια Χατζηλάκου, MSc Κοινωνικής & Κλινικής Ψυχολογίας ΑΠΘ, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, Μέλος ΣΕΨ, Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt & EAGT, Κάτοχος ECP, Ιδρυτικό Μέλος Gestalt Foundation

...Ένα απλό παιδικό παιχνίδι που σε κάποιους έχει ανοίξει δρόμους τόλμης, άλλους τους έχει φέρει σε επαφή με δύσκολες ή ανείπωτες αλήθειες, και αποτελεί έναν τρόπο αναζήτησης αναπτυξιακών θεμάτων και υπαρξιακών συναντήσεων.

Σ' αυτό το σεμινάριο προσπαθήσαμε με θάρρος, αλήθεια και ομαδικό πνεύμα μέσα από μια σχεσιακή διαδικασία να ψηλαφίσουμε και να εξερευνήσουμε τη φύση γύρω μας, καθώς και την ίδια την ανθρώπινη φύση μας. Να «μοιραστούμε» γνώσεις και εμπειρία μέσα από ορειβασία, canoeing, kayak, rafting, διαλογισμό, yoga, σύγχρονο και πρωτόγονο χορό, κρουστά, πεζοπορία, bird watching, μεγάλα νυχτερινά παιχνίδια...

«Το θάρρος μου και η αλήθεια μου»

“1η διεθνής καλοκαιρινή κατασκήνωση του Gestalt Foundation” λέει. “Ο τίτλος αυτής: «Αλήθεια ή θάρρος... εξερευνώντας τη φύση «μου»» λέει.

“Ο τόπος διεξαγωγής αυτής: Τζουμέρκα”. Άκου Τζουμέρκα. Στα «Ψηλά Βουνά» του Ζαχαρία Παπαντωνίου μας πήγαν.

Ο δρόμος μακρύς, στην αρχή εύκολος αλλά μετά δύσκολος, όλο στροφές, ανηφόρες, κατηφόρες, κάτι σαν τη ζωή μας. Η θέα μαγευτική! Καταπράσινα τοπία, αγκαλιά με βράχους και ποτάμια, γέφυρες και δέντρα.

Όταν τελικά φτάσαμε στον προορισμό μας το ζεστό χαμόγελο της Κωνσταντίννας και του Άγγελου από την «Ανάβαση» μας αποζημίωσε αμέσως. Πολύ φροντισμένοι ξενώνας και σε πλήρη αρμονία με



Αλήθεια ή εξερευνώντας τ

τη φύση γύρω του.

Αμέσως ξεκίνησε η «επιτόπια» απαραίτητη ξενάγηση. Εδώ θα γίνει αυτό, εκείνο θα το κάνουμε εκεί.

Σειρά είχε τώρα η γνωριμία μας με τους ανθρώπους από το «Καταφύγιο». Κι άλλες στροφές, κι άλλες ανηφόρες, πετρούλες μικρές και μεγάλες και μετά η αποκάλυψη: ένα μέρος όπου ο Θεός συναντά τον άνθρωπο. Η Στρογγούλα να μας κοιτά από ψηλά και πράσινο ως εκεί που φτάνει το μάτι σου. Η Πόλα και ο Μπάμπης, δύο γελαστοί και καλοσυνάτοι άνθρωποι μας υποδέχθηκαν με πεντανόστιμη σπιτική λεμονάδα.

Την επόμενη μέρα (Πέμπτη) πρόσωπα γνωστά και άγνωστα άρχισαν να έρχονται για να δημιουργήσουν τελικά την «ομάδα μας», την «παρέα μας».

Ο καιρός άστατος, η βροχή εναλλάσσονταν με τον ήλιο, τη ζέστη και το κρύο (πολύ δροσιά βρε παιδιά τα βράδια !!!).

Και αρχίζουμε:

Εργαστήρι εικαστικών με τίτλο «Ταξίδι στο κέντρο της φύσης μου», εργαστήρι ποίησης με τίτλο «Ποιητικός διάλογος: η αρχή για το αιώνιο όλο», εργαστήρι κίνησης «Contact».

Το «μελίσι μας» βούιζε ασταμάτητα.

Την Παρασκευή ξεκινήσαμε με βροχή – μας χάλασε τα σχέδια αλλά η «δημιουργική προσαρμογή» έγινε το έμβλημά μας.

Διαλογισμός, yoga, εργαστήρι ποίησης με τίτλο «Ποιητικός διάλογος: η αρχή για το αιώνιο όλο» και εργαστήρι κρουστών και μετά επίσκεψη στη μονή «Κηπίνας» (ένα μοναστήρι που κτίστηκε το 1212 και κυριολεκτικά κρέμεται στο βράχο), πεζοπορία στους «νερόμυλους» και συνάντηση με τον «Καλαρύτικο» ποταμό και ταυτόχρονα στο καταφύγιο εργαστήρι εμπύκωσης κούκλας με τίτλο «Συντροφιά με την κούκλα: το θάρρος της και η αλήθεια μου». Και μετά εργαστήρι κίνησης με τίτλο «Η αλήθεια και το θάρρος μου: ένας κινητικός διάλογος». Γεμάτο πρόγραμμα που ωστόσο άφηνε την αίσθηση μιας γλυκιάς κούρασης.

Το Σάββατο, γι' αυτούς που έμειναν στην «Ανάβαση» πραγματοποιήθηκε ένα ακόμη εργαστήρι εικαστικών με τίτλο «Ταξίδι στο κέντρο της φύσης μου». Για τους υπόλοιπους, η μέρα «έλεγε» rafting στον Άραχθο.

Τι εμπειρία κι αυτή! Ξεκινήσαμε με αυτοκίνητα και φτάσαμε στο γεφύρι της Πλάκας (το μεγαλύτερο μονότοξο γεφύρι των Βαλκανίων με 40 μέτρα μήκος και 20 μέτρα ύψος, το οποίο δυστυχώς τον περασμένο χειμώνα έπεσε από τον συντονισμό – ένας κορμός δέντρου έπεσε επάνω του και από την ορμή του νερού συντονίστηκαν οι πλάκες του και έπεσε-).

Γεμάτοι αγωνία και μοιάζοντας με «φώκιες» που βγήκαν στη στεριά, ξαναμπήκαμε στα πουλμανάκια και μετά από μια δύσκολη και πολύ ζεστή πορεία φτάσαμε στο σημείο που θα «ρίχναμε» τις βάρκες μας. Οι οδηγοί εξηγούσαν τι έπρεπε να κάνουμε άμα συναντούσαμε ΕΜΠΟΔΙΟ, πώς να κάνουμε κουπί μπροστά ή πίσω, ΔΕΞΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ, ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΠΙΣΩ, ΟΛΟΙ ΜΠΡΟΣΤΑ! Φωνές σταθερές, εντολές κοφτές που έπρεπε να τις ακολουθούμε ΑΜΕΣΑ, δηλαδή πιο ΑΜΕΣΑ δεν γίνεται γιατί αλλιώς πάρτους κάτω από τη βάρκα.

Πέντε βάρκες με έξι άτομα η κάθε μία, με οδηγούς έμπειρους και

Θάρρος... στη φύση «μου»



«φροντιστικούς» ξεκινήσαμε. «Επιτέλους την πετύχαμε την ομοιομορφία». Σαν φώκιες όλοι με κόκκινα σωσίβια, κράνη στο κεφάλι και κουπιά στα χέρια ξεκινήσαμε να κωπηλατούμε ακολουθώντας κατά γράμμα τις εντολές των οδηγών (κάνε κι αλλιώς αν θέλεις). Φωνές και γέλια «άλλος με τη βάρκα μας!!!» «Μια βάρκα ήταν μόνη της σε θάλασσα γαλάζια» και άλλα τέτοια!

Το τοπίο φανταστικό, περάσματα που απαιτούσαν την πλήρη συνεργασία μας, καταρράκτες και ρυάκια στα βράχια, κροκάλες, δέντρα, φαράγγι, μονολίθι, το πρόσωπο του ποταμού Άραχθου στους βράχους, το πεσμένο γεφύρι της Πλάκας ήταν μερικά από αυτά που συναντήσαμε.

Στα πρόσωπα όλων ζωγραφισμένο το πιο μεγάλο τους χαμόγελο χαρούμενοι που βρήκαν το θάρρος να το κάνουν και ικανοποιημένοι από το αποτέλεσμα.

Επιστροφή στην «Ανάβαση» και εργαστήρι ορθοφωνίας με τίτλο «Σήμερα – Τώρα», εργαστήρι εμπύκωσης κούκλας με τίτλο «Συντροφιά με την κούκλα: το θάρρος της και η αλήθεια μου», εργαστήρι κρουστών και ταυτόχρονα εργαστήρι κίνησης «Jam».

Η βραδινή ψυχαγωγία υπό τους ήχους των κρουστών, διαφορετικό και όμορφο συνάμα.

Η Κυριακή ξεκίνησε με πεζοπορία στο δρόμο για τους «Καταρράκτες». Bird watching, διαλογισμό μέσα στο δάσος και εργαστήρι Thai Massage συμπλήρωσαν το πρόγραμμά μας.

Ένα πρόγραμμα γεμάτο από θάρρος, αλήθειες, στιγμές κατασκηνωτικές, στιγμές μοιράσματος και συν-ανθρωπιάς, χωρίς ανάσα ανάμεσα στα εργαστήρια αλλά ταυτόχρονα τόσο γεμάτο ανάσες! (το πώς γίνεται αυτό δεν θα σας το πω εγώ, ελάτε να το δείτε μόνοι σας).

Ευχαριστώ πολύ που με βοηθήσατε να πάρω το «θάρρος» για να βρω την «αλήθεια» μου μέσα στη φύση.

Χριστίνα Χατζηλάκου

Στο κάμπινγκ συντροφιά με την κούκλα: το θάρρος της κι η αλήθεια μου

...Από το καλοκαίρι του 2014, η διεύθυνση της Gestalt κάτι ετοιμάζει...! Όλοι, εκπαιδευόμενοι, θεραπευτές και θεραπευόμενοι, περιμέναμε να δούμε τι ήταν αυτό το διαφορετικό σεμινάριο που ερχόταν

να ανατρέψει τα δεδομένα των προηγούμενων σεμιναρίων. Δεν θα σας το κρύψω πως παντού σχηματίζονταν πηγαδάκια παρεών με θέμα συζήτησης τι θα γίνει, που, τι θα περιλαμβάνει ... κ.λπ. κ.λπ. ... Όσπου στο Gala του 17ου τετραήμερου Ψυχοθεραπείας της Gestalt "πέφτει" η ανακοίνωση της διοργάνωσης του 1ου International Summer Camp του Gestalt Foundation. Κάπως έτσι, το πρώτο κάμπινγκ, και μάλιστα διεθνές, της Gestalt έφτασε!!!

Μόλις η είδηση έφτασε στα αυτιά μου, γοητευτικά στην ιδέα της συμμετοχής. Εκείνο το βράδυ, χωρίς να ξέρω περισσότερες πληροφορίες εγώ και η φίλη μου Μαριαλένα παρασυρόμενες από τον ενθουσιασμό μας, κοιταχτήκαμε (ενώ μας χώριζαν δυο-τρία τραπέζια) και αμέσως γνέψαμε η μια στην άλλη ταυτόχρονα "ναι... ναι... ΝΑΙ!". Ήταν σαν εκείνη την ημέρα να τέθηκε μεταξύ μας, ένα άτυπο συμβόλαιο που έγραφε: "θα πάμε σίγουρα!". Όμως όπως λέει και μια λαϊκή παροιμία, «όταν ο άνθρωπος κάνει σχέδια, ο Θεός γελάει!». Το δημοψήφισμα που ανακοίνωσε η ελληνική κυβέρνηση τον Ιούλιο του 2015 έκανε την επιθυμία της συμμετοχής μας στο σεμινάριο να μοιάζει φανταστική. Η συμμετοχή μας ήταν αβέβαιη πια! Και όμως καταφέραμε να πάμε ... γιατί τελικά όποιος θέλει πραγματικά μπορεί! Ικανοποιώντας έτσι, εν αγνοία μας, το πρώτο challenge του σεμιναρίου... τίτλος του οποίου ήταν «Αλήθεια ή θάρρος ... εξερευνώντας τη φύση "μου"».

Νόμιζα ότι, όπως σε όλα τα σεμινάρια, η διαδικασία θα ξεκινούσε με το που έφτανα στο τόπο διεξαγωγής, ομολογώ πως έκανα λάθος. Μέσα μου, το θάρρος μου και η αλήθεια μου, έπαιζαν διαγωνισμό υπεροχής από τη Λάρισα από όπου και ξεκίνησα το ταξίδι μου με δυο φίλους από το 3ο έτος εκπαιδευτικού της Θεσσαλονίκης, το Λευτέρη και τη Βάσω. Θα απορείτε γιατί, λογικό το βρίσκω, αλλά έχω ένα κακό συνήθειο... ποτέ όταν ξεκινάω ένα ταξίδι δεν κοιτάω που είναι ακριβώς το μέρος που πάω... πόσο μακριά είναι κλπ, προτιμώ να το γνωρίζω στη διαδρομή (φυσικά όταν δεν είμαι εγώ η οδηγός)! Ο Λευτέρης (ο οδηγός μας), ξεκινώντας εκείνη την Πέμπτη το πρωί, μας ανακοίνωσε πως υπάρχουν δυο διαδρομές για να φτάσουμε στα Πράμαντα, η μια διαδρομή ήταν πιο εύκολη από την άλλη. Εμείς τυχαία διαλέξαμε την πιο δύσκολη, κλασικά! Το ταξίδι μας διήρκεσε 4 ώρες και κάτι (...αν θυμάμαι καλά...), ήταν μια διαδρομή πάρα πολύ όμορφη μέσα στη φύση, στο πράσινο. Ανεβαίναμε και ανεβαίναμε ένα τεράστιο μαγευτικό βουνό, αναπνέαμε καθαρό οξυγόνο, είδαμε ποταμούς, σταματήσαμε σε πηγές, θαυμάσαμε το μεγαλείο της φύσης, βγάλαμε πολλές φωτογραφίες, τρομάξαμε από τις πολλές και απότομες στροφές (κάπου εκεί ήρθα αντιμέτωπη με το θάρρος μου), χαθήκαμε μέσα στα χωριά... και επιτέλους φτάσαμε στον ξενώνα! Έμοιαζε όαση!

Η Χριστίνα μας υποδέχτηκε με ένα τεράστιο χαμόγελο. Όταν την είδα ηρέμησα και θεώρησα πως κάπου εκεί έλαβε τέλος το περιπετειώδες ταξίδι μας, για ακόμα μια φορά έκανα λάθος, η περιπέτεια τώρα ξεκινούσε!

Ήπιαμε ένα γρήγορο καφεδάκι με τους συνταξιδιώτες για να ξεποστάσουμε και πήραμε λίγο χρόνο για να προσαρμοστούμε στο νέο περιβάλλον. Η ώρα όμως πίεζε και ο χρόνος περνούσε... έπρεπε να ετοιμαστούμε γιατί οι ομάδες θα ξεκινούσαν. Αποφασίσαμε με τα παιδιά να ξεναγηθούμε στο χώρο. Ο ξενώνας "Ανάβαση", που μας φιλοξενούσε ήταν υπέροχος, πολύ ωραία διακοσμημένος και οι ιδιοκτήτες πολύ ευγενικοί. Βοήθησα τα παιδιά να πάνε τα πράγματα τους στο δωμάτιο και εκεί έπαθα σοκ. Ήταν τέλειο! Ψύλινες κατασκευές το διακοσμούσαν, διπλό πάτωμα, φοβερή θέα και μπάνιο με υδρομασάζ!!! Ήξεσα να σας πω, πώς υπήρχαν τρεις επιλογές διαμονής: ο ξενώνας ήταν η μια από αυτές, οι άλλες ήταν το ορειβατικό καταφύγιο "Πραμάντων" και η διαμονή σε σκηνή στο περιβάλλοντα χώρο του καταφυγίου.

Εγώ στην αίτηση συμμετοχής μου είχα δηλώσει να μείνω σε σκηνή.

Αντικρίζοντας όμως, το δωμάτιο άρχισα να αμφιβάλω για αυτή μου την επιλογή. Έπιασα τον εαυτό μου, να κάνω διαπραγματεύσεις με τα παιδιά να μείνω μαζί τους στο δωμάτιο, πιάνοντας τηνγωνίτσα κάτω από τη σκάλα.

«Θα ήταν πολύ ωραία να μέναμε όλοι μαζί και να έφερνα το υπό-



στρωμα και το sleeping bag μου και να κοιμόμουν κάπου εδώ ... ε;;;» Τους είπα με ένα χαμόγελο μέχρι τα αυτιά! Εκείνοι όπως πάντα υποστηρικτικοί, δεν μου αρνήθηκαν και ενίσχυσαν θετικά αυτή μου την ιδέα. «Ωραία», είπα από μέσα μου, «έχω μια εναλλακτική σε περίπτωση που δεν μου αρέσει η διαμονή στη σκηνή». Πράγμα αφύσικο γιατί το camping το λατρεύω. Βγαίνω έξω τρέχοντας και ψάχνω να βρω τη Χριστίνα να μου δώσει πληροφορίες για το που είναι η Μαριαλένα, καθώς έπρεπε να αφήσω τα πράγματά μου. Βρίσκω τη Χριστίνα, τη ρωτάω με ενθουσιασμό:

-Εγώ που μένω; Η Μαριαλένα πού είναι;

-Α! Μου απαντάει, εσύ δεν μένεις εδώ, μένεις κάποια χιλιόμετρα πιο πάνω ... χρειάζεται αμάξι για να πας και εκεί θα βρεις τη Μαριαλένα.

-Μμμ! Της γνέφω με βλέμμα απορίας. Δεν μένουμε, δηλαδή στο γκαζονάκι εδώ έξω;;;

-Όχι, μου απαντάει με ένα χαμόγελο. Είναι πολύ πιο ωραία εκεί, θα δεις.

Πάγωσα! Για να το λέει, σκέφτηκα, κάτι θα ξέρει.

Όταν έφτασα στο καταφύγιο, ένιωσα πολύ μικρή στο μεγαλείο του τοπίου που αντίκριζα. Άλλο να σας το λέω και άλλο να το βλέπετε. Θα ήθελα πολύ να σας το περιγράψω αλλά μόνο μια εικόνα θα σας το έδειχνε με ακρίβεια. Στο καταφύγιο, λοιπόν, συναντώ την Πόλα, μια εξίσου γλυκιά κυρία και ευγενική παρουσία. Τη ρωτάω διστακτικά:

-Η σκηνή της Μαριαλένας που είναι; Καθώς το μάτι μου δεν την έπιανε.

-Α! Εκεί! Μου λέει με έναν ενθουσιασμό και μου δείχνει με το χέρι της κάπου αριστερά πίσω από το χώρο του καταφυγίου.

-Μα! Εκεί δεν είναι περιφραγμένο! Της απαντάω.

-Ναι. Φυσικά. Μου λέει, με ένα γλυκό χαμόγελο.

-Μα! Εκεί είναι σχεδόν δάσος! Της λέω και τη κοιτάω με ένα βλέμμα απόγνωσης.

-Εδώ είναι παντού δάσος γλυκιά μου. Μου απαντάει με ήρεμη φωνή. Α! μου λέει, μη φοβάσαι, δεν υπάρχει κίνδυνος. Έχουμε πολλούς κατασκηνωτές εδώ, και δεν υπήρξε κάποιο θέμα μέχρι τώρα.

Στο μυαλό μου, όσο άκουγα τα λόγια της, παίζαν σενάρια γεμάτα από αγριογούρουνα να με κυνηγάνε, λύκους να φλερτάρουν τη σκηνή μας και αρκούδες να μου κλέβουν τα αποξηραμένα μου φρουτάκια, που είχα φέρει από τη Λάρισα. Περπάτησα προς τη σκηνή, ψάχνοντας τη Μαριαλένα να με ηρεμήσει. Αφού, το προηγούμενο βράδυ κοιμήθηκα μόνη της στη σκηνή, αποδεικνύοντας σε όλους

μας το θάρρος της!

Πράγματι, το πρώτο βράδυ αποκοιμήθηκα σε μια σκηνή στο δάσος, 20 μέτρα μακριά από το καταφύγιο. Ήμουν μόνη, ένα με τα πεύκα, με την υποψία ότι η αρκούδα ή κάποιο αγριογούρουνο τριγυρίζει εκεί κοντά, και ταυτόχρονα με την ελπίδα ότι το γάβγισμα της Ζάρα θα τα διώξει μακριά. Φαντάζεστε, λοιπόν, την ανακούφιση και την ικανοποίησή μου το πρωί όταν με ξύπνησε το βέλασμα ενός αρνιού. Εκείνη τη στιγμή ένιωσα πως όσο αρκετό ήταν αυτό το αρνί για το Μικρό Πρίγκιπα, άλλο τόσο ήταν και για μένα. Δε χρειαζόμουν τίποτε άλλο. Θυμήθηκα το νανούρισμα της μητέρας μου... «έλα ύπνε, πάρε μου το... Να κοιμάται με τα αρνάκια, να ξυπνάει με τα κατ'κάκια...» Όταν η Λιάνα ήρθε να μείνει στη σκηνή μου αποκάλυψε ένα ζεβρέ σεντόνι. Μπλιαξ! Ναι, τα γούστα μας είναι πολύ διαφορετικά και της αρέσει να με πειράζει. Περίμενε να δει τη στραβομουτσουριασμένη φάτσα μου και να μ' ακούσει να αναφωνώ «Μα τον Άγιο Τσιγγάνιο!».

Ο Άγιος Τσιγγάνιος είναι ο προστάτης των κουκλοπαιχτών. Φαντάζομαι ότι ακούγεται παράξενο, αλλά παραδέχομαι ότι σ' αυτόν πιστεύω... σ' αυτόν ανάβω κεριά και ζητάω χάρες. Όσο υπάρχει ψυχή στις κούκλες μας, άλλο τόσο υπάρχει ο Άγιος Τσιγγάνιος. Αν ρωτήσεις κάποιον εκεί έξω θα σου πει: «οι κούκλες δεν έχουν ψυχή... ο άνθρωπος είναι που τις κουνάει και τους δίνει φωνή». Δεν ξέρω τι λένε κάποιοι περίεργοι εκεί έξω. Αυτό που ξέρω είναι πως στο κάμπινγκ οι κούκλες μας είχαν ψυχή. Κι η ψυχή τους ήταν τόσο δικό μας κομμάτι, όσο και δικό τους.

As τα πάρουμε όμως απ' την αρχή. Γιατί αποφασίσαμε με τη Λιάνα να κάνουμε ένα σεμινάριο εμπύκωσης κούκλας. Ήταν νομίζω καιρός αυτά που ένωναν τις δυο μας... να τα ενώσουμε κι εμείς μεταξύ τους! Το κουκλοθέατρο με τη Gestalt. Ήμασταν πολύ μπερδεμένες στην αρχή. Το στήσαμε όμως! Τα καταφέραμε!

Ξεκινήσαμε από τα απλά και τα βασικά. Θυμηθήκαμε πως γνωριστήκαμε. Έξι χρόνια πριν, σε μια μικρή σκηνή κουκλοθεάτρου. Εγώ Μάνα-Αρκούδα, εκείνη το παιδί μου, το αρκουδάκι μου δηλαδή, ο Αρκάδας. Ακούγεται αστείο ε;;; Ναι, κι εμένα μου φέρνει ένα τεράστιο χαμόγελο.

Αυτή τη φορά φτιάξαμε ακόμα πιο απλές κούκλες. Πήραμε τα απαραίτητα και ζητήσαμε από τα μέλη της ομάδας να φτιάξουν μια απλή γαντόκουκλα. Ένα κεφάλι ουσιαστικά που ξεκινούσε από το δείκτη τους. Είναι απίστευτο πως μια τόσο απλή και μικρή οδηγία (για μένα) μπορεί να σημαίνει τόσο διαφορετικά πράγματα για κάποιον άλλο. Το αποτέλεσμα ήταν 35 τελείως διαφορετικές κούκλες.

Έπειτα, πήραμε το χώρο και το χρόνο μας. Στήσαμε το χαρακτήρα της κούκλας. Δηλαδή, όχι εμείς, εκείνη! Λένε πως η κούκλα με τον άνθρωπο έχει τη σχέση ανθρώπου-Δημιουργού. Μπορεί ο Δημιουργός-άνθρωπος να τη φέρνει στη ζωή, αλλά από κάποια στιγμή και μετά εκείνη παίρνει τα νιά της ζωής της και χαράσσει τη δική της πορεία. Και κάπως έτσι, μας μίλησε, της μιλήσαμε, τη ρωτήσαμε πράγματα για εκείνη, ακούσαμε τη φωνή της, την είδαμε να περπατά,



να γελά, να κλαίει, να χορεύει, να φοβάται. Και τέλος παίξαμε μαζί της. Θάρρος ή αλήθεια;

Κι εκείνη ήταν εκεί για μας. Άλλωστε αυτό έχει μάθει να κάνει. Από τότε που πρωτοφτιάχτηκε. Βγαίνει στη σκηνή και παρουσιάζει, προσφέρει απλόχερα τη ζωή της, με όλη τη χαρά και τον πόνο. Με την παντοδυναμία και την αυθεντικότητά της. Θυσιάζεται για το κοινό της. Κι αυτό είναι τόσο θαρραλέο και τόσο αληθινό μαζί, που με κάνει να τη σέβομαι όσο ακριβώς σέβομαι και όλους αυτούς τους ανθρώπους που με τη σειρά τους φέραν την αλήθεια και το θάρρος τους για να παίξουν με αυτή την κούκλα.

Και στο ξαναλέμε πως δε μιλάμε απαραίτητα για μια Barbie, για τον Ken Ken, τη Bibi-Bo. Μιλάμε για την κούκλα, στην πιο απλή μορφή της, φτιαγμένη από απλά υλικά. Λίγο χαρτί από μια εφημερίδα, και μια χαρτοταινία είναι αρκετά για τη δημιουργία της. Η εμψύχωσή της δυνατή, ισχυρή. Αρκεί να πιστέψεις σε αυτή. Να αφεθείς στη μαγεία της. Και με τον όρο μαγεία δεν εννοούμε κάτι μεταφυσικό. Ξέρουμε πως είναι υλικό, έχει φωνή ανθρώπινη και κίνηση από το σώμα μας. Όμως η σκέψη των παραπάνω δε δικαιολογεί το αποτέλεσμα. Άλλωστε «το όλον είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα των μερών». Κι εκεί είναι η μαγεία. Αφέσου, λοιπόν, αφέσου, να παρασυρθείς, να κυλήσεις μαζί της, να γνωρίσεις το μυστικό της. Και να το εμπιστευτείς. Είναι κάτι μικρό; Απλό; Δυνατό; Τρομακτικό; Μη φοβηθείς! Εμπιστεύσου το! Είναι σίγουρα κάτι τόσο δικό της, όσο και δικό σου.

Κι όλα αυτά συνέβαιναν όσο τα βουνά τριγύρω μας φώναζαν να κοιτάξουμε ψηλά και να γίνουμε ένα μαζί τους. Ο καθαρός και γεμάτος άστρα ουρανό, η κορυφή του βουνού που ξεδιπλωνόταν μπροστά από τη σκηνή, η θέα των δέντρων στα αριστερά, οι ήχοι του δάσους και κυρίως η παρέα μιας καλής φίλης, μας συντρόφευαν και αισθανόμασταν ασφαλείς. Οι άνθρωποι που συναντήσαμε, η διαδικασία των σεμιναρίων, η yoga, ο διαλογισμός, ο χορός, το rafting, ο περίπατος στο βουνό, το τσιπουράκι με το τελευταίο τσιγάρο και λίγη κουβέντα πριν τον ύπνο δημιούργησαν ένα όμορφο παζλ και μας γέμισαν εμπειρίες, ηρεμία, μαγεία, ενέργεια, συντροφιά. Εικόνες που δεν θα ξεχάσουμε ποτέ. Στιγμές που μας έκαναν να νιώθουμε "πλούσιες", περήφανες και τυχερές.

Σα Λιάνα, το ταξίδι στα Τζουμέρκα μου έμαθε πως η αλήθεια μου, που συνάντησα εκεί, είναι πως τελικά έχω θάρρος.

Και σα Μαριαλένα, το ταξίδι στα Τζουμέρκα μου έμαθε πως χρειάζομαι πολύ θάρρος για να δω την αλήθεια μου... αλλά κυρίως, πως όση κι αν ξέρω από αυτή την αλήθεια, μου αρέσει πάρα πολύ όπως είναι. Και το ότι το παραδέχομαι εδώ, νομίζω είναι πολύ θαρραλέο. Σας ευχαριστούμε όλους όσους ήσασταν εκεί, που σας εμπιστευτήκαμε και μας εμπιστευτήκατε, για ότι μοιραστήκαμε και προσκαλούμε και εκείνους που δεν ήταν να το δοκιμάσουν ανεπιφύλακτα! Παρέα μας, θα έχουμε τις κούκλες μας «να μας οδηγούν στο όνειρο, αλλά και στο ξύπνημα: η παράσταση τελειώνει και οι άνθρωποι συνεχίζουν να χρειάζονται φροντίδα». (Στάθης Μαρκόπουλος)

Λιάνα Δάκτυλα, απόφοιτη Gestalt Foundation

Μαριαλένα Τσιαμούρα, εκπαιδευόμενη 2ου έτους Αθήνας

Πράμαντα Ιούλιος 2015.

Κατερίνα Σιαμπάνη

«Ταξίδι στο κέντρο της φύσης μου» ήταν ο τίτλος του project που μου ήρθε αυθόρμητα να δώσω στην Κάτια όταν μου ανακοίνωσε ότι μπορώ κι εγώ εάν θέλω να κάνω κάποιο εργαστήριο στη φετινή 1η κατασκήνωση της Gestalt στα Τζουμέρκα. Τελικά έγιναν 2 τα εργαστήρια, ένα την Παρασκευή το πρωί και ένα το Σάββατο. Και τις 2 ημέρες οι άνθρωποι που συμμετείχαν σε αυτά άφησαν την δημιουργικότητά τους να ξετυλιχτεί και είτε σε ζευγάρια είτε σε τριάδες τόσο

μέσα από την ζωγραφική όσο και μέσα από τον ποιητικό λόγο συνδημιούργησαν και «μοιράστηκαν» την εμπειρία τους και την κατάστασή τους στο εδώ και τώρα. Τι κρατώ εγώ από αυτό το εργαστήριο; Συγκίνηση, επαφή, δημιουργία, δέσμευση, σχετίζομαι, άνοιγμα, παρουσία, χαρά, λύπη, χρώματα, οξυγόνο, ειλικρίνεια, ευγνωμοσύνη και ένα ποίημα που τρία μέλη μιας μικρότερης ομάδας συνέγραψαν και μου επέτρεψαν να το δημοσιεύσω εδώ μαζί με τα ονόματά τους. Είναι όλα εδώ.

Είναι όλα τόσο όμορφα... Μόνη όμως κλειστή. Δύσκολη η επαφή. Θέλω; Μπορώ; Κλειστή, διακριτική, φοβισμένη, μικρή.

Είναι όλα εδώ ταυτόχρονα.

Τα γαλάζια σύννεφα και τα μαύρα, τα βροχερά, τα δύσκολα.



Μήπως να σπρώξω πιο δυνατά να χωρέσουν ανάμεσα οι ακτίδες του ήλιου.

Μπορώ να είμαι όλα. Έχω υπάρξει.

Άλλοτε μικρή, άλλοτε μεγάλη. Κλειστή. Ανοιχτή.

Είμαι όλη αντιθέσεις. Είμαι όλη επιλογές.

Είναι όλα εδώ. Τόσο όμορφα. Εγώ; Είμαι εδώ;

Μήπως να σπρώξω – τι; Για να χωρέσω κι εγώ;

Μέσα – έξω. Μπροστά – πίσω. Σαν το κύμα της θάλασσας π' αγαπώ.

Θέλω, δε θέλω. Με θέλουν; Δεν με θέλουν;

Είμαι όλη εδώ. Επιτέλους!

Το βλέπω στη φύση. Ανυπέβλητα βουνά, εντυπωσιακή αστραπή.

Θάλασσα, ήλιος. Μαγεία.

Είμαι κι εγώ μέρος αυτής.

Είμαι εδώ.

Είναι όλα εδώ. Εγώ είμαι όση μπορώ να είμαι.

Μαγεία; Μαγεία.

Αγγελική Δούνου, Ευγενία Μακρίδου, Μαριάντζελα Τριάρικο.

ΠΟΙΗΜΑ «χωρίς τίτλο»

Στον πυρήνα μιας απέραντης έκρηξης – όπως λέει ένας φίλος η δύναμη ξεπροβάλλει απρόβλεπτη, ανεξέλεγκτη φωτεινή σαν ευλογία - πέφτει σαν βροχή δεν μπορώ να συγκεντρωθώ εύκολα χάνομαι στο κόκκινο τα συναισθήματα στροβιλίζονται γύρω μου



ίσως να χρειάζεται και λίγο χάος
 για να φτάσω στα χρώματα του βυθού
 αρκεί να βρω το κουράγιο να βουτήξω
 να ζεστάνω την ψυχή μου για να τα καταφέρω
 και θα φέρω άραγε τα κοράλλια που μου έλεγε η γιαγιά στα παρα-
 μύθια;
 Θα κολυμπήσω ελεύθερη ως εκεί;
 Κι αν ξεχάσω το κολύμπι που έμαθα κάποτε;
 Θα κλείσω τα μάτια και θα αφεθώ...
 Στα χρώματα, στο ταξίδι, στην ελευθερία
 στην ομορφιά της ασφάλειας του άγνωστου αυτού μικρού σύμπα-
 ντος
 Όλες οι δυνάμεις της φύσης
 με οδηγούν εκεί βαθιά μέσα γαλήνια
 στον πυρήνα της συνάντησης
 στον πυρήνα της σχέσης
 μας...

Μαρία
Ευφροσύνη

Αλήθεια ή θάρρος... εξερευνώντας τη φύση "μου": 1η Διεθνής Κατασκήνωση Gestalt

"Ain't no mountain high enough, Ain't no valley low enough, Ain't
 no river wide enough" τραγουδούσε το μυαλό μας καθ' οδόν για τα
 Πράμαντα (που φθάνοντας μάθαμε πως είναι Η Πράμαντα).
 Στο αυτοκίνητο με τον προοδευτικά αυξανόμενο αριθμό επιβατών
 (από 1 σε 2 και μετά 3 κι εν τέλει 4 -πόσους πια να χωρέσει ένα
 ρολό!;) πολλαπλασιάζονταν κι οι διαφορετικές οπτικές.
 Η οργιαστική ομορφιά του δάσους και των κάθετων γκρεμών συ-
 ναγωνιζόταν τις στροφές, τις λακκούβες του δρόμου και τις αιγι-
 ματικές πινακίδες προς Πράμαντα: ποιος θα μας ζάλιζε περισσότερο;
 Είχαμε ήδη κατανοήσει το πρώτο σκέλος του 4ήμερου σεμιναρίου:
 το Θάρρος!



Στην άφιξή μας, οικείες φυσιογνωμίες, ακόμα κι εκείνες που αντικρί-
 ζαμε για πρώτη φορά.

Οι μέρες που ακολούθησαν, με άλλοτε σύμμαχο κι άλλοτε εχθρό τον
 απρόβλεπτο καιρό, γέμισαν από δραστηριότητες και συναισθήματα.
 Αυτήν τη φορά δε χρειάστηκε μόνο θάρρος για να περάσουμε κι
 αυτό το ρυάκι, να ανεβούμε κι αυτό το λόφο, να ακούσουμε και αυτή
 την εσωτερική φωνή, να δούμε το αυγό του φωτός μας. Χρειάστηκε
 να ξεδιπλώσουμε από τις αποσκευές μας την Αλήθεια!

Κι είναι λοιπόν αυτά τα δυο, Θάρρος και Αλήθεια, να μην πάρουν
 την απόφαση να φθάσουν στην επιφάνεια. Σε κατακλύζουν και εσύ
 παιδεύεσαι σε άλλες στροφές μήπως και κάπως τα συμφιλιώσεις.

Γιατί και θάρρος μάς χρειάζεται στην αλήθεια και στην αλήθεια μας,
 το θάρρος.

Πιστεύει κανείς πως όλα αυτά σημαίνουν "πάω μόνο μπροστά".
 Πολλές φορές δηλώνουν "ίπταμαι και παρατηρώ" κι άλλες φορές
 "οπισθοχωρώ". Κι έτσι καλώς, ή κακώς, περισσεύει ο χώρος.

Τα 4 στοιχεία της φύσης (μας), το νερό, το χώμα, ο αέρας και η φωτιά
 (από κάτι κεραυνούς που έπεφταν), κλήθηκαν να αφυπνίσουν στον
 καθένα το θάρρος για να αντιμετωπίσει την αλήθεια.

Και αυτό φάνηκε μέσα από μια "σιωπηλά συντροφική" ζωγραφιά,
 ένα "συνεργατικό" ποίημα, μια "διαλογική" κούκλα, ένα "κύμβαλο
 αλαλάζον", μια εν τέλει προσωπική σιωπή στη διάρκεια της επίπονης
 ανάβασης.

Πράγματι, τα μοτίβα μας αλλάζουν πολύ δύσκολα. Μα στα αλήθεια
 δεν είναι κέρδος όταν εκλείψει μια σπείρα μονάχα από το βασανιστι-
 κό μας ελατήριο;- κι εδώ ξεκινά μια νέα περιπέτεια για τους οπαδούς
 της Gestalt: είναι απαραίτητες όλες οι σπείρες σε όλα τα ελατήρια;
 Ως την επόμενη φορά, που -καθ'οδόν για τη νέα κατασκηνωτική
 εμπειρία- οι μηχανικές φωνές των GPS θα μας καθησυχάζουν για
 την ευθεία πορεία μας...

Φυτεύω τα δέντρα εντός μου.

Σπόρος που γιγαντώνεται
στα σπλάχνα.

Τρέμω τη φύση μου

που αφυδατώνει τα ποτάμια
συρρικνωμένη κάτω από το δέρμα.

Ακόμα κι εδώ σου φωνάζω
εκεί που μονοπάτια
δεν υπάρχουν.

Κι οι ήχοι βουβαίνουν
κι αφήνουν τις παύσεις μας
καθάρια να εξαπλώνονται.

(Πράμαντα, 12/07/15)

Έλλη Φρεγγίδου

Μαριάνθη Εμμανουηλίδου

Τζουμέρκα, Ιούλιος 2015

Και το όνομα της περιοχής αυτής, όμορφο μου φαίνεται. Ήπειρος. Πρώτη
 φορά για μένα σε αυτό τον ορεινό κόσμο. Κατάφυτος, καταπράσινος. Ένα
 μαγικό μέρος. Τα χωριά να κρέμονται πέτρινα στις πλαγιές και το μονα-
 στήρι της Κηπίνας χτισμένο πάνω στο βράχο να εντυπωσιάζει. Τα νερά
 έτρεχαν στο πλάι των δρόμων γεμάτα έντομα και ζωηρά αμφίβια ενώ
 έλατα πελώρια φύτεωναν όλο και πιο πυκνά.

Οι μέρες μετά τα Τζουμέρκα περνούσαν και γω ακόμη αυτά σκεφτόμουν.
 Εκεί πάνω ήταν πολύ όμορφα. Δέκα μέρες μετά ακόμη έβλεπα όνειρα
 με τα βουνά. Όνειρα γεμάτα από αυτές τις εικόνες. Γεμάτα περιπέτειες



και εμπειρίες. Μονοπάτια να ανεβαίνουμε. Ρυάκια να τρέχουν. Μέσα στη βάρκα να τραβάμε κουπί. Μπάνιο στα παγωμένα νερά.

Είχα μεγάλη αγωνία να πάω. Σίγουρη για το πώς περνάω σε αυτές τις εξορμήσεις. Και από την ώρα που φεύγαμε από τις πεδιάδες και ανεβαίναμε σιγά σιγά στο πράσινο και τη φύση, εγώ ήδη άλλαξα μαζί. Είναι φοβερό το τι μου συμβαίνει αφήνοντας την πόλη. Ξαν να φυσάει αέρας. Φρέσκος. Η εμπειρία πάνω στα βουνά ήταν μια απόδραση. Τώρα μου φαίνεται απόδραση. Τότε ο χρόνος είχε διάρκεια, ήταν αληθινός και ασφαλής. Είχα την αίσθηση ότι αυτό είναι κάτι που συμβαίνει σταθερά. Μπορεί να συμβαίνει σε διάρκεια. Τώρα μου μοιάζει απόδραση. Μια εκδρομή που είχε έναν ολόκληρο κόσμο να ζήσω. Και τον έζησα. Το βουνό, η ομορφιά, οι άνθρωποι. Έφυγα από την πόλη και σιγά σιγά όσο έφευγα κάτι γινόταν μέσα μου. Γινόμουν πιο ελαφριά. Ολοένα ένιωθα και πιο καλά εκεί που είμαι.

Πήγαινα με φίλους να συναντήσω και άλλους φίλους και να υπάρξω μαζί τους. Και είχα μια αίσθηση ότι οι άλλοι, εκεί, με κάποιο τρόπο, θα είναι. Ότι και να γινόταν θα μου άρεσε. Και ωραίο και δύσκολο. Και ότι έγινε μου άρεσε. Και είχε και δύσκολα.

Θάρρος ή αλήθεια; Τολμώ να δω τι ζωή μου μετά, πέρα από αυτό; Αντέχω να δω την αλήθεια πίσω από την καθημερινή μου "πραγματικότητα"; Ποιες πραγματικότητες ζω και πώς τις επιλέγω; Η κατασκήνωση στα βουνά με τα παιδιά όλα αυτά, με τόσους αγαπημένους ανθρώπους, σε ένα μαγικό μέρος δεν ήθελε θάρρος από μένα. Μου ήταν εύκολο και ως είχε δύσκολα. Θάρρος θέλει τώρα από μένα να ζω έξω από τέτοια ζεστασιά και να εμπιστευτώ ότι μπορώ να τη ζω ξανά και ξανά. Να μπορέσω να σταθώ στο μετέωρο σημείο πριν την εμπιστοσύνη, (για να συμβεί η εμπιστοσύνη), για να πατήσω καλά με εμπιστοσύνη.

Ανεβαίνοντας τα βουνά, ο αέρας που με άγγιζε και η ομορφιά που συναντούσα, μου έδιναν ενέργεια. Τόση ομορφιά. Τόση ζωντανία. Ανεβαίνοντας ένιωθα σιγουριά και εμπιστοσύνη. Ήμουν σε σταθερό σκαλοπάτι. Η φύση το στερέωνε. Η συνάντηση με τους ανθρώπους το στόλιζε. Του έδινε γοητεία. Οι ματιές, τα χαμόγελα, τα αγγίγματα, οι συζητήσεις γεμίζουν το πεδίο εκείνο, με ανοίγουν. Ανθρώπινες συμπεριφορές. Ανθρώπινες συνήθειες. Φυσικές. Με αγάπη. Τη μαγική αυτή δύναμη μέσα και ανάμεσα στα σώματα.

Και αυτή είναι η αλήθεια η δική μου. Την είχα ανάγκη όλη αυτή τη ζωή, την ομορφιά. Τη ζέση. Και συνέβη. Την ένιωσα. Χρειαζόμουν να βρεθώ και να υπάρξω μέσα και μαζί με όλα αυτά τα πλάσματα του κόσμου. Και εκεί στα βουνά γινόταν χαμός από συναντήσεις. Είναι σα να ανάβει ένα κλαράκι και σιγά σιγά παίρνουν φωτιά και τα άλλα τριγύρω του. Και το αποτέλεσμα είναι φαντασμαγορικό! Όχι δεν είμαι υπερβολική. Απλά οι επαφές με εκπλήσσουν.

Τι να θυμηθώ... Την ενέργεια όταν κατεβαίναμε το ποτάμι. Τα κρουστά να ηχούν το ένα δίπλα στο άλλο. Το χορό. Τα πουλιά. Το καταφύγιο. Τις ομάδες. Την αγωνία. Τη δυσκολία. Τη δική μου. Των άλλων. Αυτά και άλλα πολλά...

Είναι γλυκό να τρως με αγαπημένους ανθρώπους σε ένα μέρος που κάνει κρύο κατακαλόκαιρο, τα δέντρα είναι πανύψηλα και τα "θηρία" κρύβονται να φοβούνται και να φοβίζονται. Ήμασταν μια οικογένεια, εν μέρει εφήμερη, εν μέρει οικογένεια.

Εκεί, μαζί με τους άλλους, για μένα, για αυτούς. Νομίζω το πιο σημαντικό από όλα αυτά είναι οι άνθρωποι μαζί μου. Και όταν εγώ είμαι με αυτούς μέσα σε όλη αυτή τη ζωή, τα δέντρα, τα πλάσματα της φύσης, τις πέτρες, το νερό ... όλα γύρω μου ζωντανά. ... ε, νομίζω είναι μαγικό! Και ξέρω ότι θα έρθει και άλλη φορά που θα βρεθούμε χωρίς φόβο και τότε πάλι μαγικό θα είναι!

Άσπα Ζυγάκη, εκπαιδευόμενη 2ου έτους Θεσσαλονίκης

Υ.Γ. Ευχαριστώ όλους και όλα για αυτή την εμπειρία και ιδιαίτερα τα κορίτσια μας που το οργάνωσαν, το έφεραν εκεί, βοήθησαν και διώχθηκε ο φόβος και η κατασκήνωση πήρε πνοή!

Κατασκήνωση

"Δεν ήξερα τι να περιμένω. Αυτό ήταν και το καλύτερο σημείο. Όταν δεν ξέρεις τι να περιμένεις, δεν χτίζονται προσδοκίες, και ενθουσιάζεσαι, χαίρεσαι πιο εύκολα, πιο πολύ. Έτσι, δεν περίμενα τίποτα. Και



αυτός ο κενός χώρος, αυτό το τίποτα, υπερχείλιζε. Από εμπειρίες, από γέλια, από χαρά. Ένα τριήμερο γεμάτο ζωντανία, γεμάτο ζωή. Μακριά από τη ρουτίνα της καθημερινότητας και τη γκριζα επικάλυψη της πόλης, εκεί έξω, στη φύση, αναζωογονείσαι. Και γεμίζεις ενέργεια, προετοιμάζεσαι να συνεχίσεις, ότι έκανες, μα με ένα χαμόγελο."

Αλέξανδρος Ζαφρανάς

Από μακριά

Είχαμε όλες τις προϋποθέσεις για εξερεύνηση της φύσης σε όλο της το μεγαλείο, της δικής μου φύσης, της ανθρώπινης φύσης, της έκφρασης και της δημιουργικότητας.

Όλα όσα ήταν ήδη εδώ, πριν από εμένα, στο εδώ και τώρα.

Έκαναν την εμφάνισή τους ακίνδυνα, ξεδιπλώθηκαν σε οργανικούς



ρυθμούς και αποκαλύφθηκαν γενναία μπροστά μου.

Γίνονταν δικά μου και εγώ γινόμουν δικιά τους.

- Θάρρος ή Αλήθεια?

- Τώρα που αισθάνομαι ακέραια, ζωντανή και ερωτευμένη με τη ζωή... και τα δυο!

Ήταν το προϊόν της «ανθρώπινης συνάντησης και επαφής» στην 1η κατασκήνωση του Gestalt Foundation.

Δήμητρα Πρεκατσουνάκη, 3ο έτος εκπαιδευτικού προγράμματος Gestalt Institute Multidimens, Ολλανδίας


**ΒΙΒΛΙΟ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**
**ΒΑΔΙΖΟΝΤΑΣ
ΜΑΖΙ... Η ΟΠΤΙΚΗ
ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
GESTALT ΣΤΗΝ
ΑΝΟΙΑ**

Ένα βιβλίο όπου η Κατερίνα Σιαμπάνη καταθέτει την αγάπη της για την δουλειά της με τους ηλικιωμένους ανθρώπους που ζούνε μέσα στην άνοια. Αυτούς που ασθενούν και τους συγγενείς τους που τους περιθάλπουν. Συγχρόνως εκφράζει και την εκτίμησή της για τις μεθόδους και την τέχνη της Gestalt που επέλεξε σαν την ψυχολογική κατεύθυνση που της έδωσε τα εργαλεία και την στήριξη να δουλέψει με ενέργεια και έμπνευση, εκεί όπου η ενέργεια και η έμπνευση φαίνονται εξαφανισμένες και βασιλεύει η ματαιώση.



Πραγματικά, διαβάζοντας το βιβλίο της ένας θεραπευτής θα αισθανθεί ότι έχει ένα πληρέστατο οδηγό της Ψυχοθεραπείας και Πρακτικής Gestalt στα χέρια του, γραμμένο από μία θεραπεύτρια που κατάφερε να δουλέψει την σιωπή και τον κρυμμένο εαυτό ανθρώπων που φαίνεται να έχουν ελπίδα μέχρι την τελευταία στιγμή να επικοινωνούν και να ανοίγουν την ψυχή τους όταν εμπιστευτούν το περιβάλλον τους ότι δεν θα πληγώσει περισσότερο την ζωή τους.

Διαβάζοντας το βιβλίο αυτοί που φοβούνται την άνοια είτε για τον εαυτό τους είτε για τους αγαπημένους τους, θα αισθανθούν ότι υπάρχει και μία φυσιολογικότητα στο μεγαλώνω, αν δεν αποσυρθούν και αν έστω και τώρα αποφασίσουν να κατανοήσουν την ζωή τους και να την νοηματοδοτήσουν. Αν έστω και τώρα ασχοληθούν με τα δεδομένα της ύπαρξής τους και αποφασίσουν πώς θέλουν να ανταπεξέλθουν στις νέες τους ανάγκες. Θα κερδίσουν την ελπίδα να επεκτείνουν τα στάδια της ασθένειας βιώνοντας περισσότερο την ζωή τους σε επαφή με το περιβάλλον.

Στο βιβλίο εμπεριέχεται και η διεθνής εμπειρία θεραπευτών που επίσης μοχθούν και τα βάζουν με την πιο διαδεδομένη και τρομοκρατική θεωρία ότι η ταυτότητα, η συνειδητότητα χάνονται ολοσχερώς μαζί με την μνήμη και τον λόγο στον κόσμο της άνοιας.

Είναι ιδιαίτερα γενναιόδωρη η Κατερίνα Σιαμπάνη. Δίνει τόσα πολλά παραδείγματα, ιδέες, προσωπικές μαρτυρίες, τρόπους διαχείρισης. Είμαι σίγουρη ότι γράφοντάς το κατάφερε να δώσει σχήμα και μορφή στην δουλειά της, ώστε καταθέτοντάς την να μπορέσει να προχωρήσει παραπέρα. Είμαι σίγουρη ότι είναι έτοιμη να κάνει το δεύτερο βήμα της, να εξιχνιάσει όχι μόνο το «τώρα» της ασθένειας αλλά και το βάθος και την θλίψη και απόγνωση του ανθρώπου που χάνεται μέσα στα δάση και το άγνωστο της ύπαρξής του. Ήμουν κοντά στην δουλειά της συγγραφέως για πολλά χρόνια και την είδα να δουλεύει με πάθος, αγάπη, αφοσίωση, έμπνευση. Ήξερα ότι έχει πολλά να μας δώσει. Και είναι ένα δώρο για όλους μας αυτό το βιβλίο.

Σας προτείνω να διαβάσετε το βιβλίο της που μέσα από τόσες προσωπικές ιστορίες αγγίζει τις ψυχές και ηρεμεί τον τρόπο με την αλήθεια του και την αντιμετώπιση της εκάστοτε πραγματικότητας.

Θα βρείτε την εφαρμογή των αξιών και μεθόδων της Gestalt μαζί με την προσωπική διαδρομή της θεραπεύτριας που κατανόησε ότι η ζωή μας κτίζεται βήμα βήμα με τις αποφάσεις μας και τον τρόπο που επιλέξαμε να είμαστε ή όχι παρόντες στην ζωή μας, ανεξάρτητα από τις συνθήκες που επικρατούν γύρω μας από την πολύ μικρή ηλικία.

Είναι πολύ σημαντικό ότι την επιστημονική επιμέλεια έχει η κα Τσολάκη που με το κύρος της και την τεράστια εμπειρία της έδωσε τον χώρο για έρευνα τόσο ιατρική όσο και ψυχολογική στους επιστήμονες που με αγώνα και αυταπάρνηση στηρίζουν και μελετούν όλο το φάσμα της ασθένειας. Μιας κοινωνικής ασθένειας που ξέρει τόσο καλά να κρύβεται και να διαφεύγει από την ακριβή ταυτοποίηση και διάγνωσή της. Είναι ένα βραβείο διεθνούς κύρους, όπως και το έργο της, για την Κατερίνα Σιαμπάνη. Μια επιβεβαίωση και μια υπόσχεση ότι η έρευνα δεν θα σταματά μόνο στην καθαρά νευρολογική διερεύνηση.

Η προσωπική ιστορία και τα τραύματα που υποφέρουν οι άνθρωποι που νοσούν απαιτούν την προσοχή και την εξειδικευμένη προσέγγιση του κάθε ασθενούς. Όσο και να μπορούμε να βάζουμε σε διαγνωστικά πλαίσια την πορεία της νόσου η κάθε περίπτωση είναι μοναδική και η δουλειά σε ομάδες στήριξης απαραίτητη για να εξασφαλιστεί το περιβάλλον εμπιστοσύνης. Και δεν σταματά εκεί η συμπαράσταση της κας Τσολάκη αλλά αντιλαμβάνεται και προωθεί την στήριξη και την εμπύκωση και των κρυμμένων θυμάτων, των συγγενών περιθαλπόντων που με τον δικό τους αγώνα κινδυνεύουν να εξαντληθούν αν δεν αναγνωριστούν ο κόπος, ο πόνος, το αίσθημα αβοηθησίας που νιώθουν.


ΘΕΟΦΙΛΟΥ – ΖΗΣΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΝΑ

Bachelor στην ψυχολογία, Msc Συμβουλευτικής ψυχολογίας City: University of Sheffield, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, και Ομοιοπαθητικός British Institute of Homeopathy. Είμαι μέλος της E.A.G.T. και της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt



ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ

«Μου δίνω την άδεια να ζήσω τη ζωή μου

με χαρά και χωρίς ενοχή»

Σύμφωνα με το Αστικό Δίκαιο, ενοχή ονομάζεται η σχέση με την οποία ένα πρόσωπο έχει υποχρέωση προς ένα άλλο σε παροχή.

Η ενοχή είναι το αποτέλεσμα ασυνείδητων ενδοψυχικών συγκρούσεων, λέει ο Φρόιντ. Μία εσωτερική διαμάχη ανάμεσα σ' αυτό που θέλουμε ή και πιστεύουμε σε σχέση μ' αυτό που θέλουν και πιστεύουν οι άλλοι για μας.

Κυριαρχούμε από ηθικούς κανόνες και κώδικες από τότε που είμαστε βρέφη. Η οικογένεια, οι φίλοι, η κοινωνία και η θρησκεία συνειδητά ή ασυνείδητα μας εκπαιδεύουν να νιώθουμε ένοχοι για συγκεκριμένους τρόπους σκέψης ή συμπεριφοράς. Ελέγχουν και διαμορφώνουν τον χαρακτήρα και τις πράξεις μας με όλο την ενοχή. Πόσες φορές δεν ακούσαμε τους δασκάλους και τους γονείς μας να λένε ότι τους απογοητεύσαμε για κάτι? Ο σκοπός αυτής της ενοχής ήταν να αλλάξει την συμπεριφορά μας κάνοντάς μας να νιώθουμε κακοί για ότι κάναμε. Όταν νιώθαμε αρκετά ένοχοι τότε κάναμε αυτό που μας ζητούσε ο γονιός ή ο δάσκαλος, ώστε να ξεφύγουμε από την ενοχή και να κερδίσουμε πάλι την έγκρισή τους.

Η ενοχή λοιπόν είναι ένα δυνατό μέσο/ εργαλείο χειρισμού της συμπεριφοράς μας και συνδέεται με την ανάγκη μας για αποδοχή, έγκριση και αγάπη. Μία χειραγώγηση που δεχόμαστε προκειμένου να πάρουμε την χαρά αυτών των συναισθημάτων και να μην νιώθουμε ενοχή. Πόσο λεπτά είναι τα όρια όμως και που πρέπει να σταματάει η χειραγώγηση πριν φτάσει στο σημείο να βλάψει κάποιον?

Μία άλλη φράση που με κέντρισε σ' ένα κείμενο που διάβασα για τις ενοχές είναι ότι: Η ενοχή μας ενθαρρύνει να αλλάζουμε τη συμπεριφορά μας, ενεργοποιώντας μια άλλη ανθρώπινη τάση: την επιθυμία να αποφύγουμε τον πόνο και να βιώσουμε την ευχαρίστηση. Όταν συμμορφωνόμαστε με τους άλλους, μπορούμε να αποφύγουμε τον πόνο που μας προκαλεί η ενοχή. Είτε που θα μας χειραγωγήσουν οι άλλοι δηλαδή ή που θα το κάνουμε από μόνοι μας!

Αν τώρα σύμφωνα με τα παραπάνω έχουμε σαν παράδειγμα ένα παιδί που το γέμιζαν ενοχή συνέχεια για τη συμπεριφορά του και ποτέ δεν είχε την έγκρισή τους η παγίδα του να αλλάξει την εξωτερική του στάση για να κερδίσει την αποδοχή είναι μεγάλη και δυστυχώς μονόδρομος. Υιοθετώντας αυτή τη συμπεριφορά, απαλύνει για λίγο τον πόνο. Δεν πρόκειται όμως για κάτι μόνιμο αφού η ενοχή εξακολουθεί να υπάρχει. Καταλήγουμε έτσι να έχουμε ένα φοβισμένο παιδί, έναν μερδεμένο και θλιμμένο έφηβο και τέλος έναν θυμωμένο και δυστυχισμένο ενήλικο. Αυτό που κάνει ακόμα μεγαλύτερο το μέγεθος της ψυχικής καταστροφής αυτού του ατόμου είναι το γεγονός ότι είναι ανολοκλήρωτος, δικασμένος. Αντιμέτωπος πάντα με δύο αλήθειες, την δική του και των άλλων. Με δύο συμπεριφορές και σκέψεις. Την εσωτερική του και την εξωτερική. Δύο δρόμοι παράλληλοι αλλά πολύ μακρινοί για να τους ενώσει. Ένας άλλος συσχετισμός που μαθαίνουμε από μικροί είναι αυτός της ενοχής με το ενδιαφέρον. Ότι δηλαδή, όταν νιώθεις ένοχος για κάτι, αυτό σημαίνει πως νοιάζεσαι γι' αυτό και όταν δε νοιώθεις ενοχή, αυτό σημαίνει ότι δε νοιάζεσαι και άρα είσαι «κακό άτομο». Σύμφωνα μ' αυτό το σκεπτικό, για να γίνεις «καλός άνθρωπος», πρέπει να δείχνεις ότι ενδιαφέρεσαι, νιώθοντας ενοχές και να το αποδεικνύεις δείχνοντας συμμόρφωση προς τις ανάγκες και επιθυμίες του περιβάλλοντός σου.

Αν λοιπόν στο παιδί αυτό προσθέσουμε και την ενοχή του ενδιαφέροντος και συνεχίσουμε να το χειραγωγούμε με εκφράσεις όπως «δεν σε νοιάζει τίποτα», «δεν ενδιαφέρεσαι» κ.τ.λ. το ωθούμε πλήρως στην απόγνωση στις τύψεις.

«Τύψη» είναι η έντονη ψυχική κατάσταση που νιώθει όποιος αντιλαμβάνεται την

ενοχή του για κάτι και κατηγορεί τον εαυτό του. Αντιλαμβάνεται την ενοχή του! Ακούγεται σχεδόν αστείο, εφόσον δεν είναι δική του. Είναι ένα προϊόν χειραγώγησης, ένα φρικτό συναίσθημα που του φορτώσανε με το πρόσχημα να τον κάνουν «καλύτερο άνθρωπο». Καλύτερο ή απλά ίδιο με τους άλλους? Γιατί τι κακό μπορεί να έχει ένα παιδί? Υποθέτω την διαφορετικότητά του. Και είναι αυτό τόσο κακό? Σίγουρα είναι πιο εύκολο να απορρίπτουμε και να αλλάζουμε ότι δεν γνωρίζουμε και δεν μπορούμε ή δεν προτιθέμεθα να κατανοήσουμε. Και ακόμη πιο εύκολη η χειραγώγηση με την χρήση της ενοχής και της τύψης. Η φτώχεια υποφέρεται πιο εύκολα από τις τύψεις της συνειδήσεως λέει μια Ουγγρική παροιμία περιγράφοντας το μέγεθος του πόνου που προκαλούν.

Για να μου δώσω την άδεια να ζήσω τη ζωή μου με χαρά και χωρίς ενοχή, εγώ το φοβισμένο παιδί του παραδείγματος, θα με αγκαλιάσω και θα μου δώσω ότι μου στέρησαν. Θα μου δώσω αποδοχή γιατί μεδέχομαι όπως είμαι! Θα μου δώσω την έγκριση γιατί δεν υπάρχει κάτι κακό στη διαφορετικότητά μου! Θα μου πω ότι μ' αγαπώ γιατί έχω νιώσει αγάπη και δεν υπάρχει γλυκύτερο συναίσθημα!

Για να μου δώσω την άδεια να ζήσω τη ζωή μου με χαρά και χωρίς ενοχή, εγώ η θλιμμένη έφηβη του παραδείγματος, θα με αγκαλιάσω και θα μου πω ότι δεν φταίω εγώ για τη δυσλειτουργικότητα της οικογένειάς μου και όσο κι αν πονάω, δεν φταίω εγώ σε κάτι και έτσι δεν μπορώ να το αλλάξω.

Για να μου δώσω την άδεια να ζήσω τη ζωή μου με χαρά και χωρίς ενοχή, εγώ η θυμωμένη και δυστυχισμένη ενήλικη του παραδείγματος, θα με αγκαλιάσω και θα με κρατήσω σφιχτά μέχρι να φύγει όλος ο θυμός. Θα με αγκαλιάσω και θα μου πω ότι

μπορώ να γίνω ευτυχισμένη γιατί έχω δικαίωμα στην ευτυχία και στη χαρά.

Για να μου δώσω την άδεια να ζήσω τη ζωή μου με χαρά και χωρίς ενοχή, θα πρέπει να την ξεπεράσω.. Να κρατήσω μέσα μου το παιδί και την έφηβη και να συνεχίσω την πορεία μου με την ενήλικη. Χωρίς πόνο, χωρίς τύψεις.

Στο ίδιο κείμενο που διάβασα για τις ενοχές, στο κλείσιμό του, με τίτλο: «Πως μπορούμε να ξεπεράσουμε τις ενοχές», έλεγε:

As μην αναλαμβάνουμε κάποια ευθύνη αν δεν είμαστε σίγουροι ότι είναι δική μας. Για παράδειγμα, αν αναλαμβάνουμε την ευθύνη αυτών που υποφέρουν, ανεξάρτητα από το αν έχουμε εμείς κάποια συμμετοχή σ' αυτό, τότε σίγουρα θα βιώνουμε τρομακτικές ενοχές.

Η ενοχή είναι ένα μέσο ελέγχου. Κάποιοι άνθρωποι θα προσπαθήσουν να μας εκμεταλλευτούν, κάνοντάς μας να πιστεύουμε ότι εμείς φταίμε που εκείνοι υποφέρουν και έτσι θα μπορούν να μας ελέγχουν. Η αυτογνωσία θα μας βοηθήσει αφενός να νιώθουμε καλύτερα αλλά και να προστατεύουμε τον εαυτό μας απ' όσους προσπαθήσουν να μας εκμεταλλευτούν.

Είναι σκόπιμο ο καθένας μας να εντοπίσει ποιος είναι ο προσωπικός του ηθικός κώδικας αναφορικά με το τι είναι καλό και σωστό και να επιδιώξει να ζήσει τη ζωή του σύμφωνα μ' αυτόν, ανεξάρτητα από το τι πιστεύουν οι άλλοι. Να υποστηρίζουμε τις απόψεις μας, τις επιθυμίες και τις ανάγκες μας. Έτσι, αυτοί που μας πλησιάζουν θα μας έχουν επιλέξει γι' αυτό που πραγματικά είμαστε και εμείς θα μπορούμε να είμαστε ο εαυτός μας.

Ξεπερνάω την ενοχή λοιπόν σημαίνει: την κατανώω σαν συναίσθημα, αλλά δεν της επιτρέπω να έχει πλέον τόση δύναμη και βαρύτητα που να καταπατά τα υπόλοιπα συναισθημάτα μου. Γνωρίζω ότι είναι ένα εργαλείο χειρισμού και δεν της επιτρέπω να εισβάλει στην ψυχή μου και να μου δημιουργεί τύψεις. Δεν της επιτρέπω να με ελέγχει και να με κάνει να αμφισβητώ κάθε κίνησή μου. Την αφαιρώ από κάθε σκέψη και συναίσθημά μου. Από κάθε μου πρόταση.

Μου δίνω την άδεια να ζήσω τη ζωή μου με χαρά, γιατί Δεν έχω υποχρέωση σε κανέναν!

Μου δίνω την άδεια να ζήσω τη ζωή μου με χαρά, γιατί Αγαπάω τον εαυτό μου!

Μου δίνω την άδεια να ζήσω τη ζωή μου με χαρά, γιατί Μου ανήκει!

Σμαρώ Γκ.



1η Διεθνής Καλοκαιρινή Κατασκήνωση του Gestalt Foundation

Το «θάρρος» ήταν ένα από τα πιο περιζήτητα αξεσουάρ που έπρεπε συχνά να χρησιμοποιούν οι κατασκηνωτές.

Στο rafting το φορέσανε κιόλας! Κατάσαρκα! Αλλά το κάνανε και «κορώνα στο κεφάλι τους» και «προεξοχή του χεριού τους»!!!



ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Κάτια Χατζηλάκου

Οργάνωση και επιμέλεια: Χριστίνα Χατζηλάκου

Γραμματειακή υποστήριξη: Χριστίνα Χατζηλάκου

Μετάφραση: Λίλη Κοφινά

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Αθανασιάδης Γιώργος, Αντωνίου Έλενα, Ασκαρίδου Βικτώρια, Δάκτυλα Λιάνα, Εμμανουηλίδου Μαριάνθη, Ευφροσύνη, Ζαφρανάς Αλέξανδρος, Ζυγάκη Άσπα, Θεοφίλου - Ζησιάδου Μαρίνα, Ιακωβίδου Χριστίνα, Κατσικίδου Μαρίνα, Κουνρέτα Ελένη, Μαρία, Παπαντωνιάδου Ζωή, Πρεκατσουνάκη Δήμητρα, Σιαμπάνη Κατερίνα, Σμαρώ Γκ., Σουέρεφ Κάτια, Τσιαμούρα Μαριαλένα, Φρεγγίδου Έλλη, Χατζηλάκου Χριστίνα, Ψαλλίδας Θωμάς.



Το IANOS CLUB είναι ένα ξεχωριστό δίκτυο βιβλίου & πολιτισμού το οποίο επιβραβεύει τις αγορές από όλα τα καταστήματα IANOS, συλλέγοντας πόντους με κάθε αγορά και δίνοντας πλούσια προνόμια, ενώ ταυτόχρονα συνδέει τα μέλη του με τον χώρο του πολιτισμού. Οι κάτοχοι της κάρτας IANOS CLUB, απολαμβάνουν αποκλειστικές μηνιαίες προσφορές βιβλίων, αυτόματα συμμετοχή σε διαγωνισμούς και κληρώσεις, διπλασιασμό πόντων την ημέρα των γενεθλίων τους και άλλες ημέρες, υπογεγραμμένα βιβλία, άτοκες δόσεις, ενώ έχουν άμεση ενημέρωση και εξυπηρέτηση μέσω της γραμμής υποστήριξης μελών. Παράλληλα, η κάρτα IANOS CLUB προσφέρει προνόμια σε πολιτιστικούς και εκπαιδευτικούς χώρους σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, καθώς με την επίδειξη της παρέχονται αποκλειστικές εκπτώσεις στους συνεργαζόμενους χώρους του δικτύου IANOS CLUB (θέατρα, μουσεία, ιδιωτικά εκπαιδευτήρια, εστιατόρια, ξενοδοχεία, κ.α.). Αποκτήστε την κάρτα IANOS CLUB εντελώς δωρεάν, σε οποιοδήποτε κατάστημα IANOS ή online στο www.ianos.gr. Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2310 274 275 ή επισκεφτείτε το www.ianos.gr.

GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

Μητροπόλεως 109, 54622 Θεσσαλονίκη, τηλ. - φαξ 2310 283 588

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

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

e-mail: athina@gestaltfoundation.gr

www.gestaltfoundation.gr

facebook: [gestaltfoundation](https://www.facebook.com/gestaltfoundation)

IANOS.GR