



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- "e-therapy" by Gestalt Foundation

Σελ. 3

- Ομάδες μελέτης
- Αξιολογήσεις για ομάδες μελέτης

Σελ. 5

- 14ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Gestalt στην Μαδρίτη

Σελ. 8

- «Ο κόσμος της εμπειρίας...  
Μια δημιουργική διαδικασία»

Σελ. 12

- 1η εφηβική κατασκήνωση Gestalt 2022

Σελ. 13

- 2η εφηβική κατασκήνωση Gestalt 2023

Σελ. 15

- Συνεργασία Gestalt Foundation με  
περιοδικό Εποχή/Epoché

Σελ. 16

- Ελεύθερη έκφραση

## «THE WORLD OF EXPERIENCE... A CREATIVE PROCESS»



**Προσκεκλημένη για το συντονισμό της ομάδας των Επαγγελματιών (πρόγραμμα Advanced) στο 4ήμερο ήταν η Liv Estrup, όπου και μοιράστηκε με τους συμμετέχοντες την εμπειρία της, στην εναρκτήρια ολομέλεια ανοίγματος.**

Thank you, participants, for your warm welcome to The Word of Experience... A Creative Process. A special thanks to Katia, Despina, and Yianna for inviting me. It will stand out as one of the highlights of my sixty years of study of psychology and fifty-year love of Gestalt therapy.

Συνέχεια στη σελίδα 8

**EAGT**  
accredited  
Training Institute

**ΕΑΡΤΙ**  
European Accredited  
Psychotherapy Training Institute



Ομάδες μελέτης

Συνεργασία  
Gestalt Foundation  
με περιοδικό  
Εποχή / Epoché.

Εφηβικές  
κατασκηνώσεις  
Gestalt

## ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Το 37ο τεύχος της εφημερίδας μας βρίσκει σε μια μορφή ωριμότητας και ανάπτυξης που «συνάδει» με την ηλικία του.

Ακούω συχνά να μας λένε: «πολλά πράγματα κάνετε βρε παιδιά» και απαντώ: «... τώρα πια που εί-

μαστε πολλοί μπορούμε να κάνουμε ακόμα πιο πολλά...».

Χαίρομαι, θαυμάζω, συγκινούμαι και «ταξιδεύω» «ξεφυλλίζοντας το προσχέδιο της εφημερίδας για να γράψω το εκδοτικό σημείωμα.

Μία σχέση των νεανικών μου χρόνων, που ήταν εκπαιδύτρια και επόπτριά μου τα χρόνια που παρακολουθούσα τα καλοκαιρινά σεμινάρια των Resnick στην αρχή της πορείας μου στη Gestalt, μετουσιώθηκε σε ισχυρή, αμοιβαία συναδελφική σχέση εμπιστοσύνης με την Livi να μας τιμά με την παρουσία της στο 25ο 4ήμερο της Gestalt με θέμα: «The world of experience... a creative process».

Το e-therapy, μια πρωτοβουλία της καραντίνας, που ανθίζει και δίνει ελπίδα και στήριξη σε όσους ανθρώπους το χρειάζονται όλα αυτά τα χρόνια και αποτελεί σημείο συνάντησης και αλληλεπίδρασης εκπαιδευομένων και εποπτών.

Ομάδες μελέτης, new entry ... ένα μεγάλο ευχαριστώ από καρδιάς στην Ατλαντίδα, το Μιχάλη και τη Νότη που τόσο γενναιοδωρα οργάνωσαν και συντόνισαν αυτό το εγχείρημα, που μοιράζονται τις γνώσεις τους ανταποκρινόμενοι στο κάλεσμα – ανάγκη. Τα σχόλια

για τη δουλειά τους θα τα βρείτε στις σελίδες της εφημερίδας.

Εφηβικές κατασκηνώσεις, γέλιο, χαρά, μάθηση, στήριξη, φιλίες, ανταλλαγή και γνώση μέσα από την εμπειρία. Τα «παιδιά» μας, οι άλλοτε μικροί κατασκηνωτές, μεγαλώνουν και μεγαλώνουμε και εμείς μαζί τους ... και δίνουν τη θέση τους στους νεότερους που έρχονται.

14ο συνέδριο Gestalt στη Μαδρίτη. Ζωντανή παρουσία εκπαιδευομένων και αποφοίτων του Gestalt Foundation στο συνέδριο που άφησαν «εποχή», για να το συνδέσω με την καινούρια συνεργασία του Gestalt Foundation με το περιοδικό Εποχή / Epoché. Το Gestalt Foundation, ως κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης της Φαινομενολογικής, Ολιστικής προσέγγισης Gestalt, προστέθηκε στο δυναμικό της ομάδας σύνταξης και έκδοσης του περιοδικού Εποχή / Epoché. Μεγάλη τιμή και χαρά αυτή η συνεργασία για την οποία θα βρείτε πληροφορίες στις σελίδες της εφημερίδας μας.

Μας εύχομαι μία υγιή, χαρούμενη, γεμάτη γνώση και εμπειρία ακαδημαϊκή χρονιά.

Καλή ανάγνωση!

### Κάτια Χατζηλάκου



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

## «e-therapy» by Gestalt Foundation

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

### 4η χρονιά για το “e-Therapy”

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

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

Για 4η συνεχόμενη χρονιά, η παράταση του εν λόγω προγράμματος κρίθηκε άκρως σημαντική και το Gestalt Foundation αποφάσισε να το υποστηρίξει ενεργοποιώντας εκ νέου 5 εποπτικές ομάδες και 65 θεραπευτές για την περίοδο 2023-2024.

Μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα, από την έναρξή του (Μάρτιος 2020) μέχρι σήμερα, περισσότεροι από 820 συνάνθρωποί μας βρήκαν τη στήριξη και τη φροντίδα που χρειάστηκαν, ώστε να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες αναγκάστηκαν να βιώσουν λόγω της πρωτόγνωρης πανδημίας, ακολουθώντας μια σειρά συγκεκρι-

μένου αριθμού συνεδριών, μέσω διαδικτύου, με «τον προσωπικό τους» σύμβουλο ψυχικής υγείας / ψυχοθεραπευτή και συνεργάτη του Gestalt Foundation.



Τα αιτήματα για συμμετοχή στο πρόγραμμα δεν σταμάτησαν στιγμή να καταφτάνουν στη σελίδα μας, έως και σήμερα!

<https://www.facebook.com/gestalt.therapy.by.GF/>

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

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

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



## ΟΜΑΔΕΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

«Τριών δει παιδεία: φύσεως, μαθήσεως, ασκήσεως.»  
(Αριστοτέλης)

Μία σκέψη χρόνων, μία ανάγκη που φαίνεται να υπάρχει και ένα αίτημα των εκπαιδευομένων, ήρθε η ώρα να πάρει «σάρκα και οστά», στα πρόσωπα των Μιχάλη Γιάγκου, Ατλαντίδας Κουτσοβαγγέλη-Μαλιοκάκη και Νότης Παπαποστόλου, οι οποίοι δέχθηκαν, με ιδιαίτερη προθυμία την πρότασή μας να οργανώ-



σουν και να συντονίσουν τις ομάδες μελέτης.

Στα πλαίσια, λοιπόν, του προγράμματος εκπαίδευσης, το Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation προσφέρει τη δυνατότητα στ@ εκπαιδευόμεν@ να συμμετέχουν σε κύκλους συναντήσεων εμπέδωσης, διερεύνησης και διεύρυνσης της θεωρίας.

Οι συναντήσεις έχουν φροντιστηριακό χαρακτήρα και κάθε κύκλος θα είναι δωρεάν και προαιρετικός.

Πρόθεσή μας σ' αυτές τις συναντήσεις είναι η προσέγγιση της διδακτέας θεωρίας, με τρόπο όπου ο ακαδημαϊκός χαρακτήρας διατηρείται και αναπλαισιώνεται, προκειμένου να αφομοιωθεί δημιουργικά.

Ακολουθώντας την εκπαιδευτική φιλοσοφία του GF και τις αρχές της Ψυχοθεραπείας Gestalt, με άξονες τον ανοιχτό διάλογο, τη συμπερίληψη και την ισοτιμία, επιθυμία μας είναι να συν- δημιουργήσουμε ένα πλαίσιο και μία εμπειρία μάθησης, που να μπορεί να λειτουργήσει επανορθωτικά. Προσκαλούμε λοιπόν, τ@ κάθε συμμετέχ@ να εξερευνήσει ένα διαφορετικό είδος σχέσης με τη γνώση, να δημιουργήσει ένα νέο βίωμα συνδέοντάς το με το προγενέστερο, και νοσηματοδοτώντας το εκ νέου.

Σκοπός είναι η ήδη υπάρχουσα εκπαιδευτική διαδικασία να εμπεδωθεί περαιτέρω μέσα από ένα πρίσμα προσωπικής α- λήθειας, καθότι η μνήμη και τα συναισθήματα συνιστούν αναπόσπαστο κομμάτι της μάθησης. Οι συναντήσεις αποτελούν, ταυτόχρονα, πρόσκληση για διατύπωση αποριών, ώστε να γίνει οργανική σύνδεση ανάμεσα στην κατανόηση της θεωρίας και στην βιωματική εμπειρία. Στόχος είναι η επιβεβαίωση των υπάρχοντων πόρων και ο εμπλουτισμός με νέους, ως μία πορεία γεφύρωσης του χάσματος μεταξύ της ακαδημαϊκής γνώσης και της δημιουργικής ασάφειας.

Παράλληλα, ο ομαδικός χαρακτήρας των συναντήσεων προσφέρει το έδαφος ώστε αυτό το προσωπικό βίωμα να ενσωματωθεί στο κοινό. Μέσω της αλληλεπίδρασης, όπου και τα δύο μέρη συνδιαμορφώνουν

έναν νέο τόπο και τρόπο επαφής, μας δίνεται η δυνατότητα να γνωριστούμε ως μέλη της κοινότητάς μας...

“Tell me and I forget, teach me and I may remember, involve me and I learn”  
(Benjamin Franklin)

**Μιχάλης Γιάγκου, Ατλαντίδα Κουτσοβαγγέλη-Μαλιοκάκη, Νότη Παπαποστόλου, Υπεύθυνοι συντονισμού και υλοποίησης των ομάδων μελέτης**

## Αξιολογήσεις για ομάδες μελέτης

Νότη, Ατλαντίδα και Μιχάλη,

Χαίρομαι πολύ που είχα τη δυνατότητα να παρακολουθήσω τις δύο ομάδες μελέτης που έγιναν φέτος για το 1ο έτος και ελπίζω να είναι κάτι που θα συνεχίσει και τα επόμενα χρόνια. Θεωρώ ότι είχατε πολύ ωραία αλληλεπίδραση μεταξύ σας και μαζί μας. Με βοήθησε το πόσο πρόθυμοι ήσασταν να απαντήσετε σε απορίες και ο τρόπος που κάνατε τη συζήτηση να κυλήσει, εμπλουτίζοντας την με τις γνώσεις και την εμπειρία σας. Επίσης, μου άρεσε πολύ ο τρόπος με τον οποίο συμπληρώνετε ο ένας τον άλλον. Η διαδικασία με βοήθησε να καταλάβω καλύτερα τη θεωρία που άκουσα φέτος. Όπως είπα και στην ομάδα, ένιωσα να μου απαντήθηκαν απορίες που δεν ήξερα ότι έχω. Σαν να ξεκαθάρισαν κάποια πράγματα και κάποια άλλα να μπήκαν στη θέση τους. Προσωπικά, με βοηθάει πολύ περισσότερο να ακούω κάτι από το να το διαβάζω. Και θεωρώ ότι η διαδικασία που είχαν οι ομάδες μελέτης ήταν ένα βήμα παραπάνω, καθώς όχι μόνο άκουγα για τη θεωρία, αλλά συζητούσα για αυτή με τους συμμαθητές μου και μαζί σας. Ο τρόπος που λειτουργήσε η ομάδα μελέτης μου φαίνεται ότι δουλεύει καλά. Βρήκα το υλικό που μας στέλνατε βοηθητικό και μου άρεσε που είχε αρκετές πληροφορίες για να μπορέσει να στηριχτεί η συζήτηση και να λυθούν οι απορίες, αλλά όχι τόσες πολλές ώστε να χρειάζεται πολλή ώρα να τις επεξεργαστούμε. Έχω την αίσθηση ότι η δεύτερη ομάδα που έγινε φέτος κύλησε πιο ομαλά από την πρώτη. Ενδεχομένως γιατί ήμασταν λιγότερα άτομα. Για μένα θα ήταν ακόμα καλύτερο αν μπορούσε η ομάδα μελέτης να γίνεται πιο συχνά, ώστε να υπάρχει περισσότερος χρόνος για κάθε θέμα. Κλείνοντας, πιστεύω ότι η ιδέα για την ομάδα μελέτης είναι εξαιρετική και λειτουργεί με βοηθητικό τρόπο στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα. Εκτιμώ πολύ τη δουλειά που χρειάστηκε για να γίνουν αυτές οι ομάδες και θα συνεχίσω να συμμετέχω εφόσον πραγματοποιούνται. Σας ευχαριστώ για τον κόπο και τον χρόνο σας!

Με εκτίμηση,

**Κατερίνα Παπαγεωργίου, 1ο έτος Θεσσαλονίκης**

**Ιωάννα Ρούντου, 1ο έτος – Διαδικτυακό**

*Study Group 2022 – 2023*

*Συντονιστές: Γιάγκου Μιχάλης, Κουτσοβαγγέλη - Μαλιοκάκη Ατλαντίδα, Παπαποστόλου Νότη*

Η συμμετοχή μου στην ομάδα μελέτης ήταν για εμένα σημαντική και χρήσιμη. Μέσα από αυτή την ευκαιρία μου δόθηκε η δυνατότητα να κάνω επανάληψη στη θεωρία των εκπαιδευτικών σεμιναρίων, να εστιάσω σε διαφορετικά κομμάτια της θεωρίας, καθώς ξεπρόβαλαν νέα ερωτήματα και απορίες κατά τη διάρκεια της ομάδας και να εμβαθύνω σε έννοιες και διαδικασίες. Επομένως, η συγκεκριμένη εμπει-



ρία μου ήταν κατατοπιστική και διαφωτιστική. Επιπλέον, μέσα από την επαφή με τους άλλους εκπαιδευόμενους, ακούγοντας την δική τους προσωπική οπτική και εμπειρία και συζητώντας μαζί τους, είχα τη δυνατότητα πρόσβασης σε νέα ερεθίσματα και νέες πληροφορίες.

Σχετικά με τους συντονιστές της ομάδας, νιώθω χαρά και ικανοποίηση που συνεργαστήκαμε. Και οι τρεις συντονιστές είχα την αίσθηση πως κατέχουν καλά τη θεωρία που μελετούσαμε σε κάθε περίπτωση. Ήταν πρόθυμοι να μας μεταφέρουν τις γνώσεις και την εμπειρία τους, να δεχτούν ερωτήσεις και να συζητήσουμε όποιες απορίες υπήρχαν. Έδιναν χώρο και χρόνο στην ομάδα να εκφραστούμε, να ρωτήσουμε, να συζητήσουμε και ταυτόχρονα ήταν ανοιχτοί και υποστηρικτικοί. Κρατάω ιδιαίτερα την υποστηρικτική στάση της Ατλαντίδας καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, τις γνώσεις (καινούριες για εμένα) που μας μετέφερε ο Μιχάλης, τις όμορφες ανατροφοδοτήσεις της Νότης! Για εμένα πολύ σημαντική ήταν η αίσθηση που είχα πως μας συμπεριελάμβαναν ολόκληρους εκείνη τη δεδομένη χρονική στιγμή. Έδειχναν ενδιαφέρον και φροντίδα στις ανάγκες της ομάδας. Είχαν μια ισότιμη στάση προς την ομάδα και το πλαίσιο ήταν για εμένα ασφαλές και συνεργατικό.

Σαν πρόταση, θα μου άρεσε να είχαμε ομάδες μελέτης κάποιες φορές παραπάνω μέσα στη χρονιά (ίσως 4 φορές συνολικά), προκειμένου να είναι πιο μοιρασμένη η θεωρία, να έχουμε περισσότερο χρόνο να εμβαθύνουμε σε κάθε κομμάτι και να συμπεριλάβουμε και βιωματικές ασκήσεις για πιο ολοκληρωμένη κατανόηση. Επίσης, ο μικρότερος αριθμός συμμετεχόντων σε κάθε ομάδα μου φαίνεται πιο λειτουργικός τόσο σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου, όσο και στη δυνατότητα έκφρασης και επικοινωνίας.

Σας ευχαριστώ!

Καλημέρα

Η συμμετοχή μου στο Study Group ήταν πολύ βοηθητική. Οι συντονιστές ήταν οργανωμένοι, έκαναν σωστή διαχείριση του χρόνου αξιοποιώντας τον εποικοδομητικά, έδωσαν χώρο σε όλους τους συμμετέχοντες με ευγένεια, διακριτικότητα και πολύ θετική διάθεση, καθώς και μεταξύ τους ήταν εναρμονισμένοι και συμπληρωματικοί ο ένας με τον άλλο. Έκαναν αναφορά στο σύνολο της ύλης, δημιουργώντας για μας με κατάλληλες ασκήσεις μία ευκαιρία διάδρασης και μάθησης, μας εξήγησαν όλες τις απορίες και προσωπικά ένιωσα ενθαρρυμένη και πολύ ήρεμη. Θεωρώ ότι η δουλειά τους ήταν εξαιρετική και τους ευχαριστώ ιδιαίτερα για το χρόνο που αφιέρωσαν μαζί μας, καθώς και για την προετοιμασία τους.

Με εκτίμηση

**Αρσενοπούλου Μαρίνα, 2ο έτος Λάρισα και Διαδικτυακό**

Ζητήσατε να αξιολογήσω τα παιδιά που μας έκαναν την μελέτη. Προσωπικά, θαύμασα τις γνώσεις τους, τον τρόπο που συνέθεσαν όλη τη θεωρία. Διδάχθηκα 11 διαφορετικά κεφάλαια και αυτοί τα συνέθεσαν όλα μαζί και τα έκαναν μια ενιαία θεωρία. Επίσης, ήταν και πολύ φροντιστικοί προς όλους. Είχα την αίσθηση πως γνώριζαν περισσότερα πράγματα και πιο βαθιά την θεωρία από παλιότερους εκπαιδευτές. Αυτό που θα ήθελα, θα ήταν περισσότερο χρόνο ή περισσότερες συναντήσεις γιατί οι πληροφορίες που πήρα στην 2η συνάντηση ήταν τόσες πολλές που χάθηκα στο τέλος

Με εκτίμηση

**Μάχη Βαϊτση, 2ο έτος Λάρισα και Διαδικτυακό**

Καλησπέρα,

Η διαδικασία των Study Group μου άρεσε πολύ και είναι σίγουρα βοηθητική σε ότι αφορά τις εξετάσεις.

Θα ήθελα να προσθέσω ότι για εμένα θα είχε περισσότερο νόημα αν η πρώτη ημέρα είχε την ίδια ροή με τη δεύτερη.

Αυτό που δυσκόλεψε εμένα στη μελέτη μου για τις εξετάσεις ήταν το να βάλω τις έννοιες σε μία σειρά και να τις συνδέσω μεταξύ τους, επίσης με κάποια -στοιχειώδη- σειρά. Με αυτό το δεδομένο λοιπόν και λαμβάνοντας υπόψη ότι αυτό έγινε κατά τη διάρκεια της δεύτερης συνάντησης, θα με είχε βοηθήσει περισσότερο αν είχε γίνει από την αρχή και ενδεχομένως στη δεύτερη (που ήταν και πιο κοντά στις εξετάσεις) θα μπορούσε να γίνει επανάληψη και ερωτήσεις/ απορίες.

Όσο για τους συντονιστές δεν έχω να πω κάτι. Είναι εμφανές ότι έχουν πολύ καλά αφομοιωμένη γνώση και καλή δυνατότητα μετάδοσης. Η Νότη έχει βαθιά γνώση και ισχυρή μεταδοτικότητα, η Ατλαντίδα έχει πιο συναισθητική αντίληψη και με βοήθησε να δω τη θεωρία και μέσα από μία άλλη θεώρηση. Ο Μιχάλης επίσης βοήθησε πολύ φέρνοντας παραδείγματα και «εξηγώντας» με έναν τρόπο τη θεωρία στην πράξη.

Εύγε για την πρωτοβουλία και είμαι ευγνώμων που οι δεξιότητες των παιδιών που τέθηκαν στη διάθεση μας! Ήταν πραγματικά πολύ βοηθητικό.

Ευχαριστώ,

**Κατερίνα Γαλιάτσου, 2ο έτος Θεσσαλονίκης**

Καλημέρα σας.

Αναφορικά με την αξιολόγηση:

Χάρηκα πολύ όταν μας είπαν για το study group και ήθελα να συμμετέχω. Το βρήκα σαν μία ευκαιρία να είμαι σε επαφή με τις έννοιες της gestalt και να μπορέσω να κατανοήσω όσες μου είναι ακόμα δύσκολες.

Οι συντονιστές μου φάνηκαν πολύ καλοί. Μας άκουγαν, μας έλυναν απορίες, καταλάβαιναν την αμηχανία μας ακόμα και σε ερωτήσεις που μπορεί να ακούγονταν απλές και ήταν πολύ υποστηρικτικοί. Φαινόταν ότι είχαν καλή γνώση και καλή μετάδοση της γνώσης, όχι μόνο σε θέματα gestalt, αλλά και γενικότερα φιλοσοφίας.

Θα χαιρόμουν πολύ να συνεχιζόταν και του χρόνου.

Καλή συνέχεια και ευχαριστώ πολύ.

**Χρυσοξένη Προκοπάκη, 1ο έτος Αθήνας**

Τα study group ήταν βοηθητικά κυρίως γιατί μας προετοίμασαν για τον τρόπο διεξαγωγής των εξετάσεων. Επίσης ήταν και μια μικρή επανάληψη στα σημαντικά σημεία της θεωρίας. Και οι τρεις συντονιστές ήταν καταρτισμένοι, ενθαρρυντικοί και υποστηρικτικοί.

Προσωπικά, με κουράζει το zoom τις Κυριακές. Θα προτιμούσα να ήταν δια ζώσης και κάποιο απόγευμα εργάσιμης μέρας.

Θα έβρισκα βοηθητικό να γίνονται ομάδες συζήτησης σε πιο τακτικά διαστήματα, πχ κάθε τρίμηνο, ώστε να δουλεύεται η θεωρία κοντά χρονικά στο χρόνο παράδοσής και διαβάσματός της και να διασαφηνίζονται απορίες που έχουν προκύψει από το διάβασμα.

Σας ευχαριστώ και τους ευχαριστώ.

**Σοφία Χατζηπασχάλη, 2ο έτος Θεσσαλονίκης**

## 14ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Gestalt στην Μαδρίτη (XIV Congreso Europeo de Terapia Gestalt)

### 25 years Gestalt and Art: a longitudinal study ORAL PRESENTATION

Σε μία από τις ελληνικές παρουσιάσεις είχα τη χαρά της συνεργασίας με τη Γιάννα Γιαμαρέλου προκειμένου να δημιουργήσουμε ένα oral presentation για να παρουσιάσουμε τη: «Θεραπεία Gestalt και Τέχνη ως διαδικασία αναπροσαρμογής σε περιπτώσεις απευαισθητοποίησης». Η ενσωμάτωση της τέχνης στην ψυχοθεραπευτική πράξη έχει από χρόνια κατοχυρωθεί ως μια αποτελεσματική παρέμβαση η οποία συμβάλει στην αποθεραπεία και την αποκατάσταση της ψυχικής νόσου. Η ενσωμάτωση αυτή συχνά αποτελεί πρόκληση για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, καθώς δεν υπάρχει ένας



**Η σχέση που αναπτύσσουμε ως άνθρωποι με την Τέχνη έχει εγγενώς κοινωνική χροιά, και η έκφρασή μας μέσα από εκείνη δεν μπορεί παρά να αποτελέσει λόγο και στάση απέναντι στην κοινωνική αλλαγή που βιώνουμε.** Στόχος της παρούσας παρουσίασης είναι η συστηματική καταγραφή και ανάδειξη εργαλείων και τεχνικών που προέρχονται από τον χώρο των εικαστικών και παραστατικών τεχνών και έχουν ενσωματωθεί με επιτυχία στη μεθοδολογία της ψυχοθεραπείας Gestalt. Αξιοποιώντας και καταγράφοντας την πολυετή εμπειρία (>25 ετών) 30 ψυχοθεραπευτών Gestalt και συνεργατών τους καλλιτεχνών, έγινε μια συστηματική καταγραφή στρατηγικών, εργαλείων και τεχνικών οι οποίες έχουν χρησιμοποιηθεί σε ατομική ή ομαδική ψυχοθεραπεία και έχουν αναδειχθεί εμπειρικά ως καλές πρακτικές. Γίνεται λεπτομερής αναφορά στους στόχους της κάθε παρέμβασης, στο θεραπευτικό στάδιο κατά το οποίο ενδείκνυται να χρησιμοποιηθεί και στα προσδοκώμενα θεραπευτικά οφέλη. Τέλος, θα συζητηθεί αφενός η διαδικασία επιλογής του κατάλληλου εργαλείου από τον/την θεραπευτή/τρια προκειμένου η ενσωμάτωση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία να γίνεται πάντοτε με γνώμονα τους θεραπευτικούς στόχους και αφετέρου, ο σεβασμός και η εφαρμογή των ηθικών και δεοντολογικών κανόνων που διέπουν την ψυχοθεραπευτική πράξη όταν αυτή ενσωματώνει την καλλιτεχνική έκφραση.

**Yiamarelou Y., M.A. in Clinical Psychology, Gestalt Psychotherapist**  
**Siampani K., Msc in Counseling and Psychology, Gestalt Psychotherapist**

### **«Ενσωμάτωση της Τέχνης στην Ψυχοθεραπεία Gestalt: όταν τα Εργαλεία και οι Τεχνικές γίνονται το πεδίο για να αναδυθεί μια γόνιμη σχέση».**

Τη φετινή χρονιά ξεκινήσαμε δημιουργικά και συνεργατικά στην Ελληνική κοινότητα της ψυχοθεραπείας Gestalt με τη συμμετοχή μας και τις παρουσιάσεις μας στο 14ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Gestalt στην Μαδρίτη (XIV Congreso Europeo de Terapia Gestalt).

συστηματικός και αξιόπιστος τρόπος επιλογής της κατάλληλης παρέμβασης ανάλογα με το είδος των ψυχολογικών δυσκολιών και το στάδιο της θεραπευτικής διαδικασίας. Επειδή η ψυχοθεραπεία Gestalt βασίζεται στη φαινομενολογία και τον υπαρξιακό διάλογο αποτελεί ένα πρόσφορο πεδίο όπου η τέχνη και οι δυνατότητες που αυτή προσφέρει, μπορούν να ενταχθούν μέσα στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία και να συμβάλλουν στην υλοποίηση των θεραπευτικών στόχων. Στην παρουσίαση μας δίναμε βήμα προς βήμα τη θεραπευτική διαδικασία και πως χρησιμοποιήσαμε την Τέχνη ως τρόπο για να υποστηρίξουμε τη θεραπευόμενη να παραμείνει και να εμπιστευτεί αυτό που εμφανίζεται εδώ και τώρα.

Η παρουσίασή μας ξεκινούσε με μια σύντομη παράθεση μερικών ιστορικών στοιχείων που ξεκινάνε από τις αρχές του περασμένου αιώνα, όταν ο Brentano, - δάσκαλος του Hursell - και μια σειρά από φιλοσόφους όπως ο Kant, ο Ponty κλπ. καθώς και, πριν από αιώνες, ο ελληνικός «αποφασισμός» (που αναφέρεται στο «ούτε λείει ούτε κρύβει, αλλά σημαίνει») υποστηρίζουν ότι «δεν μπορούμε να ορίσουμε την πραγματικότητα, μπορούμε μόνο να ορίσουμε πώς μας εμφανίζεται ως φαινόμενο στο παρόν».

Συνεχίσαμε δίνοντας μερικά ακόμα θεωρητικά στοιχεία με στόχο να περιγράψουμε την κατάσταση της θεραπευόμενης με την οποία δουλεύτηκε μέσω της τέχνης η θεραπευτική παρέμβαση. Μιλήσαμε κυρίως για την έννοια της απευαισθητοποίησης σημειώνοντας ότι: «είναι μια διαταραχή των σχέσεων που χαρακτηρίζεται από αντιληπτικό και συναισθηματικό κενό. Αυτό στοχεύει στην προστασία του εαυτού σε περιπτώσεις επώδυνων και τραυματικών εμπειριών. Όταν αυτός ο τρόπος δημιουργικής προσαρμογής γίνεται ένα σταθερό Gestalt, λειτουργεί ως ένα κενό που καταπίνει όλο τον αυθορμητισμό και την ενέργεια του οργανισμού». Στην περίπτωση της θεραπευόμενης παρουσιάσαμε μία ζωγραφιά που δημιούργησε στην αρχή της θεραπείας, και έδειχνε πως η παγιωμένη Gestalt της κατάπινε τον αυθορμητισμό της και την ενέργειά της.

Ωστόσο, καθώς προχωρούσαμε στην παρουσίασή μας βρεθήκαμε αντιμέτωπες με τη δική μας δημιουργική προσαρμογή, όταν η τεχνολογία αδυνατούσε να εμφανίζει στην οθόνη προβολής τόσο τη ζωγραφιά, όσο και όλες τις εικόνες που είχαμε ενσωματώσει στις διαφάνειες του power point, προκειμένου να κάνουμε κατανοητή και παραστατική τη θεραπευτική διαδικασία με τη χρήση της τέχνης.

Όπως γράφαμε σε ένα σημείο της παρουσίασης μας: «Η κίνηση προς το νέο,

το διαφορετικό, το άλλο είναι η εμπειρία της επαφής ως μια ενδιάμεση διαδικασία». Κινήθηκα σαν σε παράλληλη διαδικασία με αυτή της θεωρίας που παρουσιάζαμε προς τη νέα συνθήκη που προέκυψε, με χάρη και αυθόρμητισμό, αξιοποιώντας τη σχέση που είχαμε δημιουργήσει στη συνεργασία μας με τη Γιάννα όσο προετοιμαζόμασταν για την παρουσίαση αυτή.

Ζητήσαμε από μια συνάδελφο που συμμετείχε στο ακροατήριο να αναλάβει να δείχνει τις εικόνες που (ευτυχώς) είχαμε φροντίσει να τις έχουμε εκτυπώσει και σε έντυπη μορφή. (Ευχαριστούμε Μαριαλένα Τσιαμούρα για την άμεση και αυθόρμητη ανταπόκρισή σου).

Νωρίτερα με τη Γιάννα είχαμε δημιουργήσει μια χειροποίητη κατασκευή για να δείξουμε πως κλείνουμε μια συνεδρία Gestalt (αποδείχθηκε εξαιρετικά χρήσιμη μέσα σε αυτήν την ανατροπή που βιώνουμε). Με έναν αντίστοιχο τρόπο χρησιμοποιήσαμε και τις επιπλέον δύο καρτέλες που βρίσκονταν άδειες στο πάνελ, προκειμένου να δείξουμε μία από τις εικόνες που απεικόνιζαν τη χρήση τους στη θεραπευτική διαδικασία, αλλά η τεχνολογία αρνιόταν να την υποστηρίξει (αποδείχθηκαν χρήσιμες κι αυτές στην αναπαράσταση μας).

Σε μια παράλληλη διαδικασία δημιουργικής προσαρμογής κινήθηκε ενεργητικά και το κοινό μας, το οποίο ανταποκρίθηκε στη δυσκολία μας με ενσυναίσθηση, χιούμορ, κατανόηση, και υποστήριξη.

Εν κατακλείδι, καταφέραμε να δημιουργήσουμε μια ζεστή, υποστηρικτική, συναδελφική ατμόσφαιρα συμμετέχοντας όλοι σε αυτό που μας χαρακτηρίζει ως κοινότητα gestalt ψυχοθεραπευτών: στην επαφή.

Θα αδικούσα την εμπειρία αυτή χωρίς να συμπεριλάβω και την ομάδα των συναδέλφων που ασχοληθήκαμε με τη συνολική εκπροσώπηση του Gestalt Foundation στο Συνέδριο που αφορά την επιλογή μας να συμμετέχουμε και στις 3 κατηγορίες παρουσιάσεων του συνεδρίου, poster, oral presentation & workshop. Έτσι, δώσαμε το στίγμα μας με το πόστερ: «25 χρόνια Gestalt and Art: μια κοινή και ισότιμη διαδρομή 30 θεραπευτών και καλλιτεχνών σε ομαδική και ατομική θεραπεία στην Ελλάδα». Κλείνοντας θέλω να συμπληρώσω πως εάν μου ζητούσαν με μερικές λέξεις να εκφράσω την αίσθησή μου από την εμπειρία του Συνεδρίου θα έλεγα τις λέξεις: Συνεργασία – Συναδελφικότητα – Συνδημιουργία – Συνάντηση – Επαφή.

**Κατερίνα Σιαμπάνη**, Συμβουλευτική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια-Εκπαιδύτρια-Επόπτρια Gestalt, Msc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Παν. City – Sheffield U.K., Εκπαιδευμένη στην Art-Therapy και Sandplay Therapy. Μέλος της EAGT, μέλος της ΕΕΨΓ, κάτοχος ECP, συγγραφέας.

## Poster

### **Ενσωμάτωση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία Gestalt: Όταν τα εργαλεία και οι τεχνικές γίνονται το πεδίο για μια νέα σχέση**

Η ενσωμάτωση της τέχνης στην ψυχοθεραπευτική πράξη έχει από χρόνια κατοχυρωθεί ως μια αποτελεσματική παρέμβαση η οποία συμβάλει στην αποθεραπεία και την αποκατάσταση της ψυχικής νόσου. Παρόλα αυτά η ενσωμάτωση αυτή συχνά αποτελεί πρόκληση για τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, καθώς δεν υπάρχει ένας συστηματικός και αξιόπιστος τρόπος επιλογής της κατάλληλης παρέμβασης ανάλογα με το είδος των ψυχολογικών δυσκολιών και το στάδιο της θεραπευτικής διαδικασίας. Από την άλλη, η ψυχοθεραπεία Gestalt βασισμένη στη φαινομενολογία και τον υπαρξιακό διάλογο αποτελεί ένα πρόσφορο πεδίο όπου η τέχνη και οι δυνατότητες που αυτή προσφέρει, μπορούν να ενταχθούν μέσα στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία και να συμβάλουν στην υλοποίηση των θεραπευτικών στόχων.

**Daktila L.**, Psychologist, Gestalt psychotherapist  
**Tsiamoura M.**, MSc Psychology, Gestalt psychotherapist

## **Integrating Art Into Gestalt Psychotherapy: When Tools and Techniques Become The Field For A Fertile Relationship to Emerge**

Balliou D. M.Sc. in Counselling Psychology, Gestalt psychotherapist, Chatzigeorgiou E. Psychologist, Gestalt Psychotherapist, Daktila L. Psychologist, Gestalt psychotherapist, Efthimiadis I. Gestalt Mental health counselor, Gallis D. conceptual and artistic photography, trainee as a Gestalt Mental Health Counsellor, Gkoutzioti I. Gestalt psychotherapist, Hatzilakou K. M.Sc. Social and Clinical Psychology, Gestalt Psychotherapist, Katsamakis K. Dancer, choreographer, trainee as a Gestalt Mental Health Counsellor, Mertzani A. MA in Child Care, Law and Practice, Monroy B. Advanced Practitioner Expressive Arts Therapy, M.Sc. in Design and Art Direction, Nikiforou E. Gestalt Mental Health Counsellor and Gestalt graduate, Pappa E. M.Sc. Mental Health Studies, Gestalt Psychotherapist, Raptis N. M.Sc. Psychology, Gestalt Psychotherapist, Siampani K. M.Sc. in Counseling and Psychology, Gestalt Psychotherapist, Theofilakou Z. M.A. in the International Psychoanalytic University of Berlin, Gestalt psychotherapist, Tsiamoura M. MSc Psychology, Gestalt psychotherapist, Tur Valverde Guy-Pierre Painter and Gestalt therapist, Yiamarelou Y. M.A. in Clinical Psychology, Gestalt Psychotherapist, Zafranias N. PhD in Musical Education, Gestalt Mental Health Counsellor



The integration of art in psychotherapeutic practice has been established for years as an effective intervention that contributes to the recovery and rehabilitation of mental illness. Nevertheless, this integration is often a challenge for mental health professionals, as there is no systematic and reliable way of choosing the appropriate intervention depending on the type of psychological difficulties and the stage of the therapeutic process. On the other hand, Gestalt psychotherapy based on phenomenology and existential dialogue is a fertile field where art and the possibilities it offers can be integrated into the psychotherapeutic process and contribute to the realization of therapeutic goals.

An educational program titled GestArt drawing on and documenting the 25-year experience of 30 Gestalt psychotherapists and artists associates of theirs was created and applied in multiple contexts, schools, therapeutic groups and self-awareness groups with great success. The program systematically recorded and highlighted tools and techniques from the field of visual and performing arts that have been successfully incorporated into Gestalt psychotherapy methodology.

The process of selecting the appropriate tool by the therapist for each case was always done with respect and with the therapeutic goals in mind, and the application of the moral and ethical rules that govern psychotherapy when it incorporates artistic expression.

Gestalt and Art:  
Theoretical & Practical Contributions to the History of Gestalt Psychotherapy

- The use of materials as a means to explore







Συνέχεια από τη σελίδα 1

Congratulations to Katia and the other founders for all the years of work to bring Gestalt therapy to Greece. Your 25-year anniversary was a grand opportunity for me to show up personally and authentically. My reward was your showing up in response. I



know creativity to be the miracle of meeting with similarities and differences that brings the development of something new. This conference was a rare opportunity to share my experience of several projects, particularly What's Behind the Empty Chair and Flying Without Wings. Each began with something new that appeared to me – an idea for watercolor paintings representing the skills we have learned for organismic self-regulation and a forgotten interview of Arnold Beisser. What was needed for these creative sparks to grow, was a little nourishment. The first came from Todd Burley, "I think you're on to something," (visual representations of Gestalt therapy theory). The second from the GATLA

Faculty at the Summer Residential training in Denmark. "Yes, we would be interested in learning more about Arnold Beisser and what lead him to write Paradoxical Theory of Change."

There's a Goethe quote that I paraphrase, "You never know what will come to your aide until to step fully into the situation." This makes commitment an important early step in the process... being willing to go forward without knowing where each step will lead. Being open to any possibility and willing to risk blind alleys, being wrong, even potential humiliation.

In addition to support from others, I found structuring time and place has carried me through very difficult hours. Jan Ruckert, my friend, colleague, Gestalt training, poet, and painter, encouraged me, "Just write! Just paint! Set aside the time. It doesn't matter what."

One of my most difficult tasks was to ask for help. I learned I could tolerate a 'no' if I didn't take it as a personal reprimand or criticism. More importantly, I learned that many people were open, even happy to help. They caught my excitement and wanted my success.

My biggest challenge was to make friends with my critic. I often said, sometimes out loud, "I need you, but I don't need you now. Please stay in the background and I will call you in when I am ready." Seeking an outcome, seeking perfection can be the death of creativity in any project's early development. We need time to play with our new toys.

Last, I believe, an under-appreciated part of the OSR cycle. Accomplishment, integration, and appreciation. When this is neglected, the anxieties, work, stress leading up to success, have

# «Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΜΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ»



more synaptic weight than the whole process and is carried to the next opportunity for creativity.

Thank you all for understanding, especially this last piece of the process.

"What would you do... if you weren't afraid?"

You are the future of Gestalt therapy. The world needs your ideas and what you create with them. Nurture yours - support others - make space - ask your critic to hang out in the wings - a applaud.

I have great faith in your journeys.

Sending love,

**Liv Estrup**

**Liv Estrup, MA, MFT** California in private practice since 1970, certified Gestalt therapist 1979, twice past President of the Gestalt Therapy Institute of Los Angeles, American Association of Marriage Family Therapists (AAMFT) - member since 1985, Approved Supervisor 2000, Gestalt Associates Training Los Angeles (GATLA) Faculty since 1999, taught Gestalt Therapy in the graduate program at Loma Linda University for 15 years, Supervisor at Southern California Counseling Center for 20 years, Member of IAAGT and AAMFT.



# «... εμπειρίας... κή διαδικασία»



**Δεκαπέντε + μια σημειώσεις που συγκράτησα από την ψυχοθεραπεύτρια Gestalt Liv Estrup στην διάρκεια του Advanced, από το 25ο Τετράημερο της ψυχοθεραπείας Gestalt και θέλω να τις μοιραστώ μαζί σας, μια και η σχέση θεραπευτή – πελάτη είναι μοναδική, αλλά και μπορεί να είναι και σπηρικτική με την ματιά των παρακάτω:**

1. Ως θεραπεύτρια να μπορώ να μένω στο θέμα που εκφράζει ο πελάτης, αλλά και στον χρόνο που χρειάζεται, και όταν ο πελάτης αλλάζει την θεματολογία του, εγώ να τον «επιαναφέρω».
2. Να «φέρω» μέσα στην θεραπευτική διαδικασία του πελάτη αυτό που συμβαίνει «έξω» στην ζωή του, μέσα στο δωμάτιο της θεραπείας – στο μεταξύ Mas!
3. Να μένω στο συναίσθημα του «άλλου» (πελάτη), μια και αυτό έχει την σημασία για τον ίδιο τον πελάτη, αλλά και να του το εκφράσω.
4. Φαινομενολογία «σημαίνει» να κοιτάζω τον άνθρωπο που έχω μπροστά μου στα μάτια, και να του εκφράζω λεκτικά εκείνο το σωματικό (φαινομενολογικό) έντονο στοιχείο που πηγάζει από τον πελάτη όπως να κουνάει το πόδι του.
5. Να παρατηρήσω στον πελάτη εκείνο το λεκτικό ή το σωματικό «κομμάτι» που εκφράζοντάς το, να τον κινητοποιήσω ώστε να αρχίσει να παρατηρεί τον εαυτό του.
6. Η επίγνωση του πελάτη μπορεί να ενισχυθεί περισσότερο, όταν εγώ ως θεραπεύτρια ζητήσω από τον πελάτη να εκφράσει την ιστορία της παιδικής του ηλικίας για δεύτερη φορά στο τώρα.
7. Να ρωτήσω τον πελάτη αν μου επιτρέπει να τον αγγίξω και πως είναι μ' αυτή την αίσθηση.
8. Ως θεραπεύτρια προς τον πελάτη να αναφέρω το αυθεντικό μου

συναίσθημα εμπεριέχοντάς τον.

9. Να ερωτώ τον πελάτη, διότι μ' αυτό τον τρόπο εκφράζω ότι πραγματικά ενδιαφέρομαι για την διαδικασία του.

10. Να «δώσω» στον πελάτη εκείνο το στίγμα (καύσιμο) ώστε όταν διακόπτει την διαδικασία του, όπως ότι αλλάζει θεματολογία, όχι απλά να το αντιληφθεί, αλλά και να το παραδεχτεί.

11. Το τραύμα του κάθε ανθρώπου δεν εξαφανίζεται, αλλά είναι στο χέρι του καθενός να υποφέρει λίγο ή πολύ...

12. Όταν ο πελάτης βιώνει ένα τραύμα (ανάλογα με την κατάσταση του) είναι σημαντικό ως θεραπεύτρια να δω μαζί του, αν του είναι ωφέλιμο να διερευνήσουμε έναν τρόπο ή πράξη «επισκευής» (φροντίδας) του εαυτού του.

13. Όταν ο χρόνος της συνεδρίας έχει ολοκληρωθεί να δώσω έστω και μια λέξη στον πελάτη μου ως ανατροφοδότηση.

14. Η θεωρία της προσέγγισης Gestalt μπορεί να είναι σημαντική για εμένα ως θεραπεύτρια, αλλά για τον πελάτη μπορεί να μην είναι τίποτα.

15. Όσο πιο ευέλικτη είμαι εγώ ως θεραπεύτρια, τόσο πιο πολλές πιθανότητες έχω, να συναντήσω τον πελάτη.

16. Η αποδοχή της δικής μου προσωπικής διαδικασίας, αλλά και εμπειρίας μου δίνει την ασφάλεια να είμαι ολόκληρη και ως άνθρωπος, αλλά και ως θεραπεύτρια.

**Ιωάννα Γκουτζιώτη, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, BSc in Psychology, MS in Psychology of Child Development, PgCert in MBA.**

Απόγευμα Τρίτης, στο διαμέρισμά μου, στο κέντρο της Θεσσαλονίκης. Έχω πλύνει και έχω σιδερώσει κάποια από τα ρούχα που ίσως πάρω μαζί μου για το τετράημερο.

Κατεβάζω το μαύρο, δερμάτινο, σακ ντε βουαγιαζ από το πατάρι. Πολυκαιρισμένο και φθαρμένο, η εξωτερική στοιβάδα δέρματος έχει αρχίσει να υποχωρεί στον χρόνο και στην χρήση. Σχηματίζοντας μικρές ακανόνιστες φλοίδες που σκορπίζουν στο πάτωμα, αποκαλύπτεται ένα μέρος του εσωτερικού φλοιού του δέρματος, σε χρώμα γκρι. Με ανανεωτική διάθεση, παίρνω από την ντουλάπα το ξύλινο κουτί με τα εργαλεία περιποίησης για τα δερμάτινα, βγαίνω στο μπαλκόνι και ξεκινώντας με μια μεγάλη βούρτσα καθαρίζω καλά τις περιοχές με εμφανή σημάδια φθοράς. Έπειτα, με ένα πανί, περνάω τον σάκο με μαύρο χρώμα, το αφήνω να στεγνώσει, καθαρίζω άλλη μια φορά προσεκτικά με την βούρτσα και με ένα άλλο βουρτσάκι περνάω ένα ειδικό σαπούνι για δέρμα και το απλώνω προσεκτικά. Το αφήνω και πάλι να στεγνώσει, καθαρίζω ξανά τον σάκο με την βούρτσα και μετά τον γυαλίζω με ένα πανί. Το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό.

Παρ' όλα αυτά, κάποια βαθύτερα σημάδια φθοράς είναι ακόμη εμφανή. Ίσως αν φρόντιζα τον σάκο πιο τακτικά να είχε διατηρηθεί καλύτερα στον χρόνο. Αποφασίζω να περιποιηθώ με τον ίδιο τρόπο και τα μαύρα δερμάτινα μποτάκια που θα φορέσω στο τετράημερο. Βάζω στον σάκο τα ρούχα που θέλω να πάρω μαζί μου, τα εσώρουχα, το νεσεσέρ, τον φορτιστή, κλείνω τον σάκο, κάνω ντούζ, ξαπλώνω και κλείνω τα μάτια μου.

Το ταξίδι προς την Αγριά Βόλου, όπου θα φιλοξενούμασταν για το τετράημερο, μου φάνηκε πολύ ευχάριστο. Είχα μαζί μου στο αυτοκί-

ντο δύο συμφοιτητές μου και απήλαυσα την παρέα τους. Μοιραστήκαμε τις σκέψεις μας, κάποιες εμπειρίες μας και την προσμονή μας για το τετραήμερο.

Φτάνοντας στο ξενοδοχείο που θα μέναμε, χώρος διεξαγωγής του τετραημέρου, κάναμε τσεκ ιν και μεταφερθήκαμε ο κάθε ένας στο δωμάτιό του. Έβγαλα τα πουκάμισα από τον σάκο, τα κρέμασα στην ντουλάπα και άφησα τον σάκο κοντά στο κρεβάτι. Έκανα έναν παραθαλάσσιο περίπατο στην προκουμαία, η θέα του Παγασστικού και η μυρωδιά της θάλασσας μου έφεραν μια αίσθηση αναζωογόνησης και ηρεμίας.

Την επομένη το πρωί, κεντρική ομιλήτρια της πρώτης διάλεξης ήταν η Lív Estrup. Ψυχοθεραπεύτρια στην Καλιφόρνια και καλλιτέχνις, σκηνοθέτιδα των «What's Behind the Empty Chair: Gestalt Therapy Theory and Methodology» και «Flying Without Wings: Life with Arnold Bessier». Συγκινήθηκα, ταξίδεψα και συλλογίστηκα μέσα από την ομιλία της και αυτό που ίσως κράτησα περισσότερο είναι μία φράση: Show Up, να εμφανίζεσαι, να είσαι εκεί.

Την ομιλία ακολούθησε ομαδική διεργασία με τους συμφοιτητές μου από το πρώτο έτος της Θεσσαλονίκης μαζί με το πρώτο Λάρισας και το διαδικτυακό. Η συντονίστρια, μια νεαρή γυναίκα με πυκνά μαύρα μαλλιά, άνετο ρουχισμό και έναν στιβαρό σκελετό γυαλιών, δεν μιλούσε πολύ, μολονότι στα μάτια μου το σώμα της και ιδιαίτερα τα πόδια της, γυμνά από παπούτσια, χόρευαν μέσα σε έναν λυτό ρυθμό που θαρρείς σχημάτιζαν λέξεις και προτάσεις δίχως φωνήεντα και σύμφωνα, μόνο σημεία στίξης. Η ομαδική διεργασία κράτησε αρκετές ώρες, και μέσα σε αυτή υπήρχαν πολλά λεπτά σιωπής, πολύτιμες παύσεις για εμένα, πλούσιες σε νοήματα. Παρατηρώντας, όμως, μερικούς από τους συμφοιτητές μου σε αυτές τις παύσεις, πρόσεξα δείγματα ίσως αμχανίας, νευρικές κινήσεις των ποδιών, συσπάσεις των χεριών και βλέμματα που κινούνταν ακατάπαυστα στον χώρο σαν να περίμεναν να συμβεί κάτι. Τα πόδια της εισηγήτριας συνέχιζαν να χορεύουν απαλά, με μικρές κινήσεις, σαν να ψιθύριζαν.

Με το πέρας της ομαδικής διεργασίας, ήμουν ενθουσιασμένος, δεν ήξερα τι πήρα, πάντως κάτι είχα πάρει. Η μέρα συνεχίστηκε με τις παρουσιάσεις ομαδικών εργασιών άλλων τμημάτων και έκλεισε με μια ομαδική έκθεση όπου συμμετείχε ο καθένας ατομικά. Συμμετείχα και εγώ σε αυτήν την έκθεση με ένα βίντεο στοπ μόσιον που είχα κάνει πριν μερικά χρόνια, φόρο τιμής στον Σίσυφο, στο παράλογο της αένανς ανύψωσης και πτώσης στην ζωή, των μεταμορφώσεων, που ερμηνεύεται ως παράλογο μόνο από την συνήθεια να βλέπουμε στο διηλεκές, στη σχετική συνέχεια, στη σχέση αίτιου και αιτιατού. Αποκτά, όμως, ιδιαίτερο νόημα όταν εντοπιζόμαστε στην στιγμή, στην απαγκιστρωμένη από το χτες και το αύριο στιγμή.

Η ομαδική έκθεση που συμπεριλάμβανε installations, πίνακες, φωτογραφίες, βίντεο, ποιήματα και performances, με δόνησε, με μετακίνησε και μου πρόσφερε αξιοποιήσιμες προσλαμβάνουσες.

Την Τρίτη μέρα του τετραημέρου παρουσιάστηκαν ομαδικές εργασίες των εκπαιδευτικών τμημάτων ψυχοθεραπείας του Gestalt Foundation διαφόρων ετών, μεταξύ αυτών και του δικού μου έτους. Είχαμε ετοιμάσει ένα βίντεο με καθημερινές σκηνές διάδρασης και κεντρικό άξονα τους τρόπους επαφής. Η ανατροφοδότηση που λάβαμε ήταν ιδιαίτερα ενθαρρυντική. Ένωσα ικανοποίηση και μία αίσθηση κινητοποίησης. Ακολούθησε ξανά ομαδική διεργασία, σε μικτές ομάδες από εκπαιδευόμενους όλων των ετών. Η συντονίστρια, μια γυναίκα μεγαλύτερης ηλικίας αυτή τη φορά και ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation, φορώντας σανδάλια, κυτά ρούχα και μια

πασμίνα, είχε στην όψη της κάτι το απροσδιόριστο οικείο, που συνταίριαζε την πραότητα της εμπειρίας και του χρόνου με την οξυδέρκεια και τον ενθουσιασμό παιδιού. Βγήκα από την αίθουσα της ομαδικής διεργασίας με βλέμμα ονειροπόλου και αίσθημα του ανήκειν. Το βράδυ συγκεντρωθήκαμε για το γκαλά σε έναν υπαίθριο χώρο του ξενοδοχείου όπου είχαν στηθεί μεγάλες ροτόντες στρωμένες για γεύμα. Στο κέντρο υπήρχε αρκετός χώρος. Χώρος που σε λίγες ώρες γέμισε από ανθρώπους όλων των ηλικιών που χόρευαν και διασκέδαζαν. Ανάμεσα σε αυτούς που χόρευαν διέκρινα και την συντονίστρια με την πασμίνα, που τόσο με είχε απορροφήσει ο λόγος της με την πραότητα και την οξυδέρκειά της να χορεύει με ενθουσιασμό παιδιού. Χόρεψα και εγώ, διστακτικά στην αρχή, και απελευθερωτικά και απελευθερωμένα στην συνέχεια. Ανάμεσα σε συμφοιτητές μου, και ανθρώπους που γνώριζα για πρώτη φορά μέχρι τις τέσσερις το πρωί.

Την επόμενη μέρα παρουσίασαν και τα υπόλοιπα τμήματα τις ομαδικές εργασίες τους και ακολούθησαν ξανά μικτές ομάδες διεργασίας. Συντονίστρια της ομάδας ήταν πάλι η νεαρή γυναίκα με τα πυκνά μαύρα μαλλιά και τον στιβαρό σκελετό γυαλιών. Πριν συστηθούμε ή μιλήσουμε όλοι, μας ζήτησε να γράψουμε ο καθένας σε τρεις κάρτες από μια λέξη. Δεν ήθελα να μοιραστώ τις λέξεις μου, πριν γνωρίσω την ομάδα, πριν ακούσω τις φωνές τους. Οι λέξεις μου ήταν όλες ρήματα, δυσδιάκριτα γραμμένα. Τοποθετήσαμε τις κάρτες στο κέντρο και επιλέξαμε ο κάθε ένας από μια. Κανένας δεν επέλεξε κάποια δικιά μου, ούτε και εγώ άλλωστε. Χωριστήκαμε σε δυάδες και δουλέψαμε πάνω στις κάρτες που είχαμε επιλέξει. Καθ' όλη την διάρκεια η συντονίστρια ήταν σχεδόν πλάτη προς εμένα.

Με την κοπέλα που μου πρότεινε να δουλέψουμε μαζί μιλήσαμε αρκετά. Στην πορεία της συζήτησης ένωσα ένα κενό στην επικοινωνία μας, σαν να συζητούσα σχεδόν μηχανικά. Δεν κατάλαβα πως προέκυψε αυτή η αίσθηση, επέλεξα όμως να βάλω το δικό μου όριο και όταν μου δόθηκε η ευκαιρία να πω στην κοπέλα πως εγώ ήμουν καλά με την διεργασία που κάναμε μέχρι τότε και αν συμφωνούσε και η ίδια να σταματούσαμε εκεί. Σταματήσαμε λοιπόν, βυθισμένοι σε μακρά σιωπή, καθήμενοι δίπλα ο ένας στον άλλο και στραμμένοι παράλληλα προς τα εμπρός, και έχοντας τον χρόνο και τον χώρο που χρειαζόμαστε, και που ίσως χρειαζόταν και η κοπέλα, άρχισα να παρατηρώ το σώμα μου. Ήμουν ήρεμος, και έπαιρνα βαθιές ανάσες. Παρατηρώντας την κοπέλα δίπλα μου, την έβλεπα να συσπειρώνεται ελαφρώς προς τα μέσα και να κοιτάζει ευθεία κάτω. Άρχισα να μιμούμαι την αναπνοή της κοιτάζοντας στο ίδιο σημείο που κοιτάζε και ένωσα μία ένταση. Έστριψα το σώμα μου προς την κοπέλα καθήμενος σταυροπόδι, εστιάζοντας το βλέμμα μου στο δικό της, στο ίδιο σημείο στο έδαφος όπου κοιτούσε και άρχισα να παίρνω βαθιές ανάσες. Αυτό που προσπάθησα να της πω χωρίς λόγια, χωρίς να κοιταχτούμε κατάματα, ήταν ότι είμαι εδώ, I'm Showing Up.

Η συντονίστρια μας ένωσε ξανά σε μία ομάδα, και μοιραστήκαμε την εμπειρία της διεργασίας που κάναμε. Η κοπέλα που δουλέψαμε μαζί μίλησε αρχικά για την συζήτησή μας και έπειτα με έντονη συγκίνηση για τον επερχόμενο θάνατο ενός κοντινού της προσώπου με τερματική ασθένεια. Με ευχαρίστησε που με ένωσε κοντά της όταν έστριψα το σώμα μου προς αυτήν και που ένωσε υποστήριξη, που ήμουν εκεί. Η συντονίστρια, που καθ' όλη τη διάρκεια είχα την αίσθηση πως ήταν σχεδόν πλάτη, είπε πως και η ίδια με ένωσε υποστηρικτικό όταν έβαλα τα πόδια μου σταυροπόδι και έστριψα το σώμα μου προς την κοπέλα, ήταν εκεί και η συντονίστρια, σε όλη την διάρκεια

της ομαδικής διεργασίας η συντονίστρια ήταν εκεί, σε όλες τις επιμέρους ομάδες. Την στιγμή εκείνη συνειδητοποίησα τι είχα πάρει από την ομαδική διεργασία την πρώτη φορά, από τα ρυθμικά αυτά πόδια που μιλούσαν δίχως λέξεις. Είχα δει πως είναι να είσαι εκεί, στον χώρο και στον χρόνο, στην σιωπή, πως είναι να είσαι εκεί με τον χώρο και με τον χρόνο και με την σιωπή. Πως να είσαι εκεί. Με μια απλή συστροφή του σώματος, μια αλλαγή στην θέση των ποδιών. Έφυγα από την αίθουσα, βαθιά συγκινημένος, και μετά την διαδικασία λήξης του τετραήμερου ξεκίνησα με τους συμφοιτητές μου το ταξίδι της επιστροφής για την Θεσσαλονίκη. Φτάνοντας στο σπίτι μου άφησα τον σάκο και τον κοίταξα, κοίταξα και εμένα και είδα πως κάποια στρώματα είχαν ξεφλουδίσει και πως μέσα από αυτό το τετραήμερο είχα φροντίσει και εμένα, στις στοιβάδες που φαίνονταν γκρι κάτω από τις εξωτερικές, με την ίδια αφοσίωση στις διαδικασίες, στην βούρτσα, στο χρώμα στην βούρτσα ξανά, μετά στο σαπούνι και τέλος στο πανί για το γυάλισμα.

**Γαβριηλίδης Ιωάννης, (26-05-2023), 1ο έτος Θεσσαλονίκης**

### **Η μοναδική αίσθηση του "ανήκειν"**

Είναι μεγάλη υπόθεση να μπορείς να ακουστείς  
Να μοιραστείς τα ανείπωτα, τα ανέγγιχτα, τα απλησίαστα, τα φοβισμένα..  
Να ξέρεις ότι εδώ υπάρχουν δύο μάτια και δύο αυτιά στραμμένα προς εσένα, έτοιμα απλά να σε ακούσουν, να σε αφουγκραστούν.  
Με όλες τις αισθήσεις τους στραμμένες προς εσένα.  
Να αφεθεί κάτι επίπονο και ξαφνικά να μαλακώσει...  
Μοιραζόμαστε,  
εδώ...  
σε εκείνο τον κύκλο με τόσες παρουσίες μαζεμένες,  
ένιωθες την συλλογικότητα, εκείνη την αίσθηση του ανήκειν,  
την μοναδική αίσθηση του συναθροίζεσθαι  
του αφήνεσαι.  
Ήταν σαν μια αγέλη, σαν μια μεγάλη οικογένεια.

Δεν ήταν η οικογένειά του «σε ξέρω» και «με ξέρεις»  
του «έτσι είμαι εγώ», «έτσι είσαι εσύ».  
Ήταν μια οικογένεια του «είμαι εδώ για σένα». «Είμαστε εδώ για σένα»  
Ήταν μια οικογένεια του «δούναι» και «λαβείν»  
του «σε ακούω» «με ακούς»  
Μια οικογένεια του «με κρατάς» «σε κρατώ»  
Μια οικογένεια δίχως όρους, που ήταν στο εκεί και στο τότε  
στο εδώ και στο τώρα...  
Έβλεπες πόσο αξία έχει να είσαι ζωντανός και παρών, να μπορείς  
κάθε στιγμή να ακούς, να νιώθεις, να αφουγκράζεσαι..  
Και ξαφνικά εκείνα τα μέλη που ήταν άγνωστα, ήταν σαν να γίνονταν  
φιγούρες γνώριμες,  
Γίνονταν λιμάνια στα οποία μπορούσες να παρκάρεις το πλοίο σου,  
δίχως άγκυρα...  
Να μείνεις και να μείνουνε  
Να ακούσεις και να ακουστείς  
Να δώσεις και να δώσουνε...  
Ήταν σαν ένα τοπίο που τα ηλιοτρόπια δεν στρέφονταν ποτέ ανατολικά στη δύση του ηλίου  
Παρέμεναν σταθερά, αγέρωχα, ζωντανά, μαζεμένα...  
Σαν να μην χανόταν ποτέ ο ήλιος...

**Σαββίδου Ευαγγελία, 1ο έτος Θεσσαλονίκης**





## ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ

## 1η Εφηβική Κατασκήνωση Gestalt 2022

## ««Θεοί» και «Δαίμονες»... στο κατώφλι του Ολύμπου

Τον Απρίλιο που μας πέρασε αποφασίσαμε πως, ήταν πια καιρός, αυτό που συζητάμε εδώ και χρόνια σαν όνειρο και ευχή, να το κάνουμε πραγματικότητα: η πρώτη εφηβική κατασκήνωση της Gestalt. Οι ιδέες ήταν πολλές και γεμάτες, οι άνθρωποι που συμβάλαμε σε αυτό επίσης πολλοί, αναρωτιόμασταν, προτεινάμε, βασιζόμασταν σε παλιότερες εμπειρίες, αλλά ερχόμασταν αντιμέτωποι και αντιμέτωπες με νέους προβληματισμούς...



Παρά τα εμπόδια, καταφέραμε να προσαρμοστούμε δημιουργικά και οκτώ έφηβοι και έφηβες ήρθαν στον Όλυμπο για να φτιάξουμε μαζί την πρώτη εφηβική κατασκήνωση της Gestalt. Είχαν το δικό τους αυτόνομο πρόγραμμα, το δικό τους δωμάτιο, τα γεύματά τους, οι «μεγάλοι» μας κοιτούσαν, ξέρανε ότι «ναι, αυτή είναι η ομάδα των εφήβων...», αλλά τα βλέμματα τους τις περισσότερες φορές είχαν απορία... « τι σκαρώνουν άραγε;»». Ήμουν εκεί, και ήμουν πολύ τυχερή

που άκουσα τους προβληματισμούς τους, τα γέλια και τα κλάματά τους, τα διλήμματα που φέρανε το αλατοπίπερο στην κατασκήνωση, ακόμα και τη βαρεμάρα τους. Και είμαι και περήφανη για αυτά τα παιδιά, που μας εμπιστευτήκανε και αφεθήκανε να γνωρίσουν έναν κόσμο διαφορετικό από τα όσα έχουν συνηθίσει, έτσι μου το είπαν δηλαδή, και έτσι σας το λέω.

που άκουσα τους προβληματισμούς τους, τα γέλια και τα κλάματά τους, τα διλήμματα που φέρανε το αλατοπίπερο στην κατασκήνωση, ακόμα και τη βαρεμάρα τους. Και είμαι και περήφανη για αυτά τα παιδιά, που μας εμπιστευτήκανε και αφεθήκανε να γνωρίσουν έναν κόσμο διαφορετικό από τα όσα έχουν συνηθίσει, έτσι μου το είπαν δηλαδή, και έτσι σας το λέω.

**Μαριαλένα Τσιμούρα**, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Νηπιαγωγός ΑΠΘ, MSc Psychology, απ. Θεραπεύτρια Gestalt, εκπ. Θεραπεία μέσω Κούκλας

Στην προσπάθειά μας, να αφήσουμε κάτι από αυτό που ζήσαμε για να το δούνε οι επόμενοι, μιλήσαμε για τα αγαπημένα μας τραγούδια, συγκεντρώσαμε τους αγαπημένους μας στίχους, τους φέραμε στα μέτρα μας, τους πήγαμε λίγο πάνω κάτω, και κάπως έτσι μοιραζόμαστε μαζί σας το παρακάτω κείμενο.

*Περάσαμε νύχτες που δεν πεθαίνουνε ποτέ.  
Σ' αυτούς τους στίχους βρίσκονται τα χρώματα που δεν μπορώ να αλλάξω.  
Θυμόμαστε ο ένας τον άλλο, αφού έχουμε κρατήσει την αγάπη τους.  
Μπορούμε άραγε να κάνουμε κάτι καλύτερο απ' αυτό;  
Σίγουρα όμως όχι γιόγκα!  
Οι μέρες με βροχή είναι μια μάχη.  
Στο τέλος τους, κουράζομαι και εξουθενώνομαι.  
Μη στεναχωριέσαι, το Μανιτού σου σε προσέχει.  
Φοράμε παντόφλα με κάλτσα κι η κατασκήνωση είναι αυτό που περιμένουμε να 'ρθει. Ελπίζουμε να γυρίσουμε πίσω αφού ανήκουμε εδώ.*

**Γ., Λ., Μ., Μ., Ν., Ν., Σ., Τ., Φ.**







### **Βόλτα στο δάσος με το MAKE USE kit!**

Στη φετινή κατασκήνωση στον Όλυμπο, τόσο οι μεγάλοι αλλά ακόμα περισσότερο οι μικρότεροι, είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε το MAKE USE kit. Πρόκειται για ένα μικρό «φάκελο», που περιέχει ένα βιοδιασπώμενο γάντι και μία βιοδιασπώμενη σακούλα, και έχει δημιουργηθεί από την ομάδα νέων MAKE USE. Σκοπός του kit είναι να αφήνουμε τον δημόσιο χώρο λίγο πιο καθαρό απ' ό,τι τον βρήκαμε!

Κι έτσι, λοιπόν, έγινε! Το ταξίδι μας ήταν μεγάλο, όμως το μονοπάτι που ακολουθήσαμε στο δάσος μας αντάμειψε με το παραπάνω! Οι έφηβοι κατασκηνωτές και οι έφηβες κατασκηνώτριες προμηθεύτηκαν μερικές σακούλες στην αρχή του μονοπατιού, καθώς και από ένα γάντι, και ξεκίνησαν τη διαδρομή τους. Το τοπίο ήταν πανέμορφο και εντυπωσιακό, μόνο ο Όλυμπος μπορεί να προσφέρει ένα τέτοιο τοπίο. Παρόλα αυτά, η παρατηρητικότητα των εφήβων ήταν απίστευτη. Εντόπιζαν ακόμα και τα πιο μικρά ή παραχωμένα στο χώμα και τα φύλλα πλαστικά, κάθε τόσο κοντοστεκόντουσαν και έσκυβαν για να τα μαζέψουν, αναρωτιόντουσαν για τα πιο παραμορφωμένα τι μπορεί να είναι, σκαρφάλωσαν σε δέντρα για να φτάσουν άλλα, ενώ κρατούσαν ο ένας τον άλλο για να φτάσουν κάποιο σκουπίδι που ήταν σε πιο απότομες πλαγιές. Σύντομα οι σακούλες τους γέμισαν, τόσο που οι μεγάλοι που μας ακολουθούσαν δεν βρήκαν τίποτα να μαζέψουν! Στο τέλος της διαδρομής, χαρούμενοι και χαρούμενες για αυτό που καταφέραμε, βγάλαμε μια αντίστοιχα πολύ χαρούμενη φωτογραφία, και οι έφηβοι και οι έφηβες πήραν μαζί τους ένα νέο MAKE USE kit για να το χρησιμοποιήσουν όταν το έχουν ανάγκη.

Η ομάδα MAKE USE, που επιμελείται το kit, είναι μια ομάδα νέων ηλικίας 16 έως 30 χρονών, που ασχολείται με θέματα που απασχολούν τους νέ-

ους και τις νέες της πόλης της Λάρισας, όπως τα προβλήματα της τοπικής κοινωνίας, τα ανθρώπινα δικαιώματα και οι δημοκρατικές αξίες. Κύριος στόχος της ομάδας είναι να προωθήσει την έννοια του «Ενεργού Πολίτη» στην πράξη και να επηρεάσει τους ανθρώπους της τοπικής κοινωνίας, ώστε να δημιουργηθεί μια θετική δυναμική συνεργασίας στην κοινότητα και την ευρύτερη κοινωνία. Η ομάδα MAKE USE οργανώνει σε σταθερή βάση δράσεις και δραστηριότητες, που σχετίζονται με το MAKE USE kit, και όχι μόνο.

Ο καθαρισμός που πραγματοποιήσαμε στον Όλυμπο, ήταν έναυσμα για να επεξεργαστούμε ξανά τη σχέση μας με το δημόσιο χώρο. Ακόμα περισσότερο, μας έδωσε την ευκαιρία να δώσουμε πίσω στο περιβάλλον κάτι μικρό μπροστά στα όσα μας δίνει εκείνο, και μας γέμισε μεγάλα χαμόγελα! Για περισσότερες πληροφορίες για την ομάδα MAKE USE, επισκεφτείτε το site της ομάδας, ή τις σελίδες στο facebook ή το instagram:

<https://makeuse.gr/>

<https://www.facebook.com/MakeUseLarissa>

[https://www.instagram.com/make\\_use\\_larissa/](https://www.instagram.com/make_use_larissa/)

## **2η Εφηβική Κατασκήνωση Gestalt 2023**

### **«Ινδιάνικα παραμύθια...»**

*«...Είναι η πηγή, το φως, η νύχτα, το σκοτάδι, η αυγή.  
Είναι η μυρωδιά της φρέσκιας λάσπης  
και το πίσω πόδι της αλεπούς.  
Τα πουλιά που μας μεταφέρουν τα μυστικά της,  
της ανήκουν.»*

*Clarissa Pinkola Estés*



Φέτος, η εφηβική κατασκήνωση είχε λίγο απ' το παλιό μέσα στο καινούργιο, και πολύ καινούργιο μέσα στο παλιό. Κι αυτό γιατί, όσο κι αν ξέρουμε πια

πως λειτουργεί και πώς να προετοιμαστούμε, αυτά τα υπέροχα εφηβικά έρχονται «ολοκαινούργια», αλλαγμένα, με φρέσκια διάθεση και φρέσκια βαρεμάρα ταυτόχρονα, για να μας ταραξουν, να μας ξυπνήσουν, να μας κάνουν να προβληματιστούμε και να μας κινητοποιήσουν για να φτιάξουμε (όσο γίνεται) έναν καλύτερο κόσμο γι' αυτά.

Το πρόγραμμά μας ήταν φυσικά γεμάτο. Περιπατήσαμε στο δάσος, φτιάξαμε κούκλες, χορέψαμε, συζητήσαμε για άλλη μια φορά αν οι παντόφλες φοριούνται με κάλτσα ή χωρίς και γιατί, πήγαμε στο φαράγγι του Πάντα Βρέχει, δεθήκαμε κόμποι και μάθαμε για τους φίλους μας τους σκύλους. Ακόμα, χωριστήκαμε σε ομάδες και ξανά σε άλλες ομάδες για να ξαναβρεθούμε πιο φρέσκοι και φρέσκιες στην ολομέλεια, ετοιμάσαμε το Μεγάλο Παιχνίδι και ξετρελαθήκαμε με την ευκαιρία να ταλαιπωρήσουμε τους μεγάλους με δοκιμασίες, φτιάξαμε τα περίεργα πορτρέτα μας, δώ-

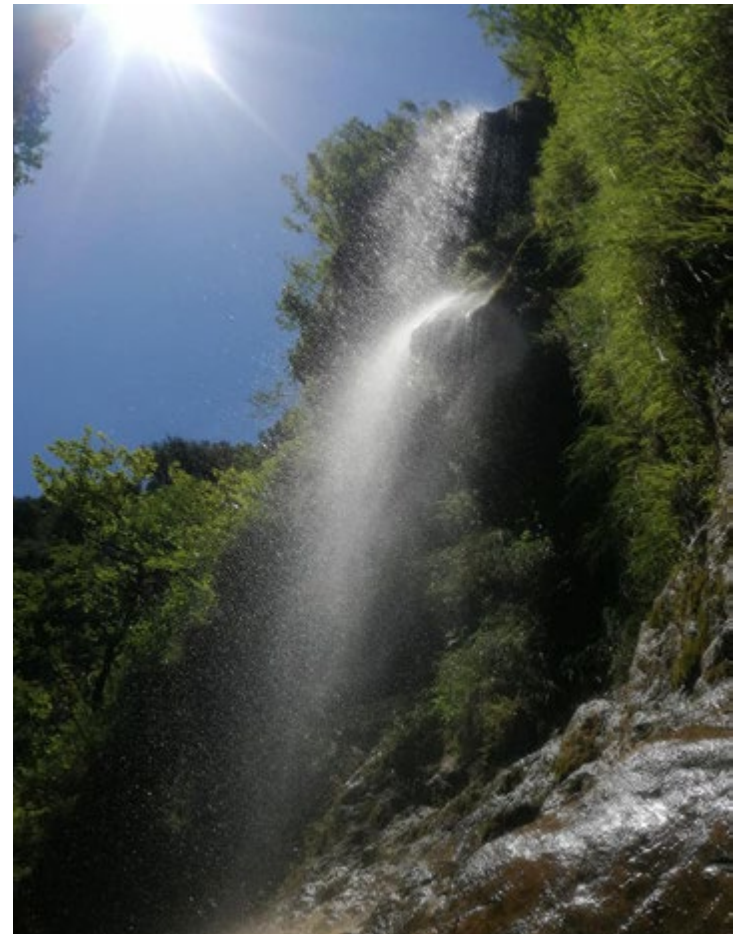




σαμε άλλα ονόματα το ένα στο άλλο και βρήκαμε ξανά πίσω τα δικά μας. Αφεθήκαμε στα άστρα, παίξαμε, βγάλαμε συνθήματα και χορευτικά, κρατήσαμε τα κινητά μας, αλλά τα αφήσαμε κιόλας, πέσαμε, χτυπήσαμε και φτιάξαμε νέα «τραύματα», πιο δημιουργικά απ' τα παλιά. Συναντηθήκαμε, μοιραστήκαμε, κλάψαμε, απογοητευτήκαμε, ενθουσιαστήκαμε, αγκαλιαστήκαμε και αγαπηθήκαμε. Πολύ όμως.

Κρατάω τη συμβολή του πρώτου πληθυντικού, γιατί σε αυτή την κατασκήνωση δεν μπορούσα απλά να με φανταστώ έξω από αυτή. Όπως δεν μπορώ να φανταστώ μια εφηβική κατασκήνωση, χωρίς τη «μεγαλύτερη κοινότητα», χωρίς τους υπέροχους ανθρώπους που τη «φτιάχνουν». Ένα μεγάλο ευχαριστώ στο Gestalt Foundation, που μας δίνει την ευκαιρία να βρίσκουμε τις κοινότητές μας, στη Χριστίνα και την Ολυμπία για τη στήριξη και την εμπιστοσύνη ότι όλα πηγαίνουν όπως χρειάζεται να πηγαίνουν, στη Δέσποινα, την Κάτια, τη Μαρία, τα σημεία αναφοράς, έμπνευσης και πρό(σ)κλησης. Ακόμα, στη Λιάνα και την Εύα, για το μοίρασμα και την κατανόηση, στο υπέροχο και μοναδικό, γεμάτο ιστοριμία και διαφορετικότητα συνοδοιπόρο στο συντονισμό, Φώτη. Ένα ευχαριστώ στον ίδιο τον τόπο, που μας φρόντισε, μας αγκάλιασε, μας έκανε ένα του, και στη Gestalt αυτή καθ'αυτή που είναι «μια μάνα που με κρατά απ' το χέρι».

Τέλος, ένα τεράστιο ευχαριστώ σε αυτούς τους γονείς που πίστεψαν ότι τα παιδιά τους σε αυτή την κατασκήνωση θα έρθουν ένα βήμα πιο κοντά στη ΧΑΡΑ. Και ακόμα περισσότερο, σε αυτά τα εφηβάρια που ήταν εκεί και τολμήσανε ό,τι μπορεί να φανταστεί ο ανθρώπινος νους. Είμαι βαθιά



χαρούμενη που έχω ένα μικρό κομμάτι στην ιστορία τους και περήφανη γι' αυτά, γι' αυτό που είναι και γίνονται.

**Μαριαλένα Τσιαμούρα**, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Νηπιαγωγός ΑΠΘ, MSc Psychology, απ. Θεραπεύτρια Gestalt, εκπ. Θεραπεία μέσω Κούκλας



## ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

**Συνεργασία Gestalt Foundation με περιοδικό Εποχή/ Epoché.**

Αγαπητοί/ές εκπαιδευόμενοι/ες,  
Θα θέλαμε να σας ανακοινώσουμε

ότι το κέντρο μας, Gestalt Foundation, ως κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης της Φαινομενολογικής, Ολιστικής προσέγγισης Gestalt, προστέθηκε στο δυναμικό της ομάδας σύνταξης και έκδοσης του περιοδικού Εποχή / Epoché.

Το συγκεκριμένο περιοδικό είναι καρπός μιας συνεργασίας τριών εταιριών, του «γίνεσθαι» (Ελληνική Εταιρεία Υπαρξιακής Ψυχολογίας), του Ελληνικού Κέντρου Focusing (Προσωποκεντρική και Focusing-βιωματική Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία) και της Ελληνικής Εταιρείας Φαινομενολογικής-Υπαρξιακής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας (Hellenic Society of Daseinsanalysis) και από το νέο του τεύχος και του Gestalt Foundation Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης.

Ο ρόλος του περιοδικού Εποχή / Epoché είναι να θέσει τον λόγο της ψυχοθεραπείας σε ενεργή συνομιλία με τους άλλους λόγους της κοινωνίας όπως τη φιλοσοφία, την τέχνη, την πολιτική, το λαϊκό αίσθημα, την επιστήμη κλπ. γιατί αυτός ο διάλογος φωτίζει και τον δικό της δρόμο.

Ο κοινός πυρήνας των κέντρων που συμμετέχουν υπογραμμίζει μια στάση: το πέρασμα από την ανελαστικότητα των μονοσήμαντων αληθειών στην αποδοχή του πολυσήμαντου και το περιοδικό Εποχή / Epoché φιλοδοξεί να είναι ένας ισχυρός εκφραστής μιας κουλτούρας που επιμένει να εμπνέεται από την αξία του γραπτού λόγου, ενός γραπτού λόγου που δεν κλείνει σε τελεσίδικες αποφάσεις αλλά διατηρεί ανοικτή τη δυνατότητα του ερωτήματος, συμβάλλοντας στην ώσμωση μέσω της συνάντησης και της συνομιλίας.

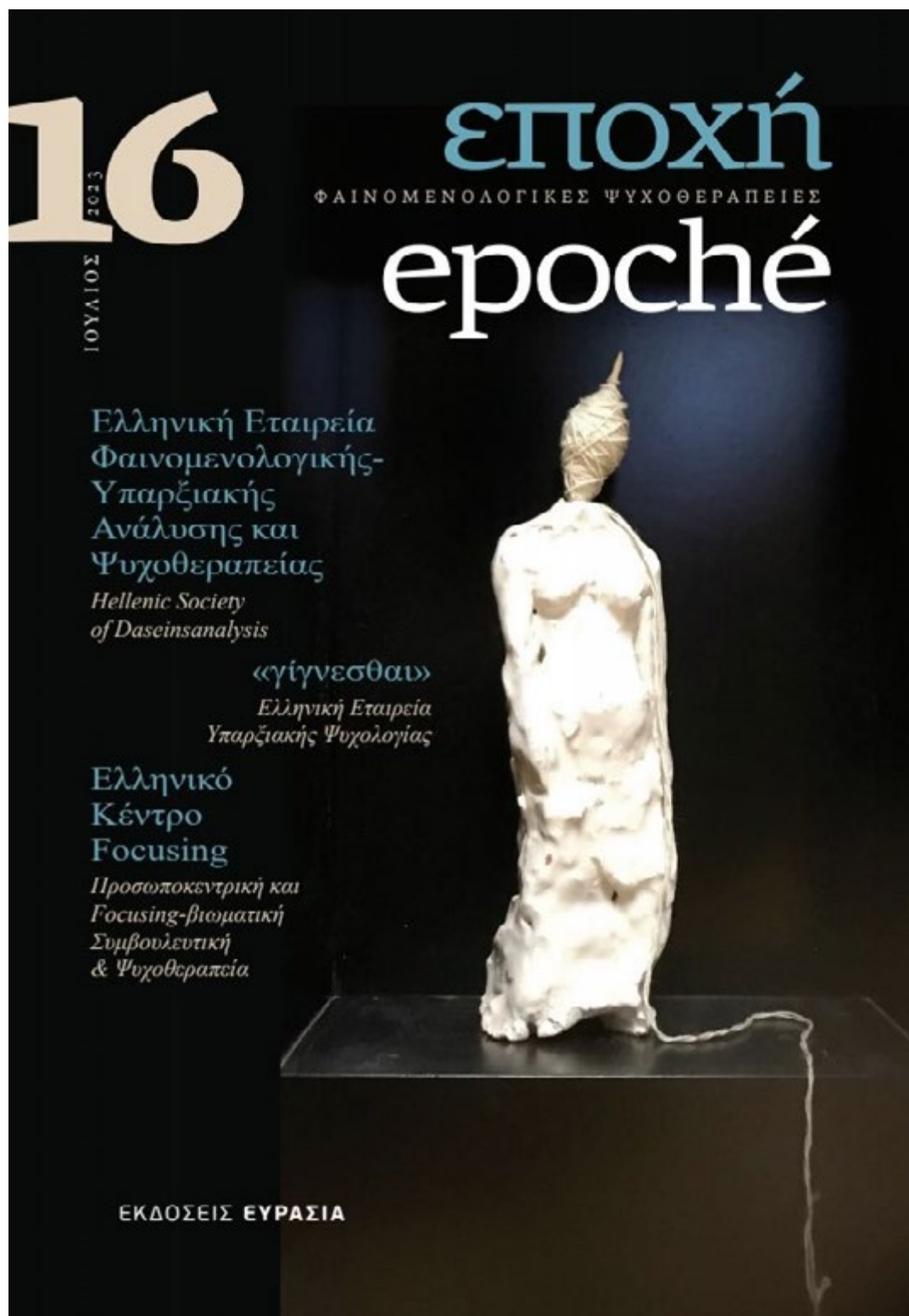
Σε κάθε τεύχος του θα βρείτε έναν σημαντικό αριθμό επιστημονικών άρθρων αλλά και άλλων λογοτεχνικών κειμένων, ποίηση, βιβλιοπαρουσιάσεις, ενημέρωση επιστημονικών εκδηλώσεων και πολλά

άλλα ενδιαφέροντα.

Το περιοδικό είναι εξαμηνιαίο και εκδίδεται από τον εκδοτικό οίκο «Ευρασία» κάθε Ιούνιο και Δεκέμβριο. Το νέο τεύχος θα κυκλοφορήσει τον Δεκέμβριο του 2023.

Σας ευχαριστούμε για τον χρόνο σας και σας συστήνουμε να το ξεφυλλίσετε και να το απολαύσετε!!! στον παρακάτω σύνδεσμο:  
<https://epoche.weebly.com/>

**Γιάννα Γιαμαρέλου**  
**Δέσποινα Μπάλλιου**  
**Κάτια Χατζηλάκου**



## ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ



Ψυχής κατάδυση.  
Υπάρξεως στοχασμοί.  
Χαμένοι μου εαυτοί.  
Ορίζω την πορεία.  
Θέτω στόχους με  
Επιλογές και εργαλεία.  
Ρίχνομαι στη διαδικασία.  
Αγαπώ και αγαπιέμαι.  
Πέφτω, σπκώνομαι, αναπηδώ στο  
Εδώ και τώρα μου κρατιέμαι. Ξάφνου  
Ισορροπώ με απορία και κάπως έτσι  
Αλλάζω με τη ψυχοθεραπεία.

Θ.Ν.  
22-24 Ιουνίου 2023  
Καρπενήσι  
Θωμαΐς Ντέμκα

### ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

**Υπεύθυνη έκδοσης:** Κάτια Χατζηλάκου

**Οργάνωση & Επιμέλεια:** Χριστίνα Χατζηλάκου

**Γραμματειακή υποστήριξη:** Χριστίνα Χατζηλάκου

**Σελιδοποίηση:** Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

**Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:** Liv Estrup, Αρσενοπούλου Μαρίνα, Βαϊτση Μάχη, Γαβριηλίδης Γιάννης, Γαλιάτσου Κατερίνα, Γιάγκου Μιχάλης, Γιαμαρέλου Γιάννα, Γκουτζιώτη Ιωάννα, Δάκτυλα Λιάνα, Κουτσοβαγγέλη-Μαλιοκάκη Ατλαντίδα, Ντέμκα Θωμαΐς, Παπαγεωργίου Κατερίνα, Παπαποστόλου Νότη, Προκοπάκη Χρυσοξένη, Ράπτης Νικόλας, Ρούντου Ιωάννα, Σαββίδου Ευαγγελία, Σιαμπάνη Κατερίνα, Τσιαμούρα Μαριαλένα, Χατζηπασχάλη Σοφία

 **Gestalt**  
FOUNDATION

ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

**GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης**

Μητροπόλεως 109, 546 22 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 283 588, e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

Ηπείρου 37, 173 43 Αθήνα, τηλ.: 210 72 54 010, e-mail: athina@gestaltfoundation.gr

Ασκληπιού 6, 412 22 Λάρισα, τηλ.: 2310 283588, e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr