



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Erving Polster
- Νέο ΔΣ της ΕΕΨΕ

Σελ. 3

- Νέες εγκαταστάσεις του GF

Σελ. 4-5

- Τριήμερο Εργαστήριο στη Σίφνο

Σελ. 6

- Συναντήσεις Φιλοσοφίας

Σελ. 7

- Βιωματικά εργαστήρια

Σελ. 8-11

- Σχέσεις για μια αυθεντική...

Σελ. 12-14

- Ζευγάρια

Σελ. 14-15

- Gestalt in Organizations

Σελ. 15

- Μία νύχτα στο θέατρο

Σελ. 16

- Ελεύθερη έκφραση

ΣΧΕΣΕΙΣ... ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ, ΜΕ ΝΟΗΜΑ ΖΩΗ



EAGT
accredited
Training Institute

ΕΑΡΤΙ
European Accredited
Psychotherapy Training Institute



Ποιος είμαι; Ποιο είναι το νόημα της ζωής μου; Τι σημαίνει να είμαι ζωντανή; Πώς θα έπρεπε να ζω; Πώς θα ήθελα; Αγαπώ τους άλλους; Υπάρχει ευτυχία; Γιατί τόση δυστυχία; Υπάρχει δικαιοσύνη; Νοιώθω ελεύθερος; Φοβάμαι το θάνατο; Αξιοποιώ τις δυνατότητές μου; Ρουφώ τη ζωή; Τι θα αφήσω πίσω μου; Είναι η ζωή μου ζωντανή;

Συνέχεια στη σελίδα 8

**Διαβαίνοντας
τα μονοπάτια
της Πέτρας...**

**Μαθήματα
φιλοσοφίας**

**Gestalt
και Παιδί**

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Σπουδαία νέα για το **Gestalt Foundation... γιορτάζει τα 25 του χρόνια!**

Χρόνος πίσω, χρόνος μπροστά... το μεγάλο ποτάμι (Γκανάς)... χρόνια υγιή, χρόνια δημιουργικά, χρόνια

στρωτά, χρόνια με έγνοιες, χρόνια περιπετειώδη, χρόνια δυναμικά, χρόνια πιο ήσυχα, χρόνια πολλά, χρόνια καλά!!! Ο χρόνος συστέλλεται & διαστέλλεται αναλόγως των συνθηκών και εμείς μεγαλώνουμε διαβαίνοντας μονοπάτια εξέλιξης, πρόκλησης, παρουσίας, ενδιαφέροντος, φροντίδας μα κυρίως αστείρευτης αγάπης και δέσμευσης στο όραμά μας, στο έργο μας και στη συμμετοχή μας στην ψυχοθεραπεία και στην ευρύτερη κοινωνία. Δεσμευμένες με τις αρχές, τη φιλοσοφία και την τέχνη της θεραπείας Gestalt. 25 χρόνια... συγκίνηση... «αρκεί μια αιφνίδια συγκίνηση για να παραδοθούμε στο βάθος του χρόνου μας» (Κ. Παπαγιώργης). Μένοντας στο παρόν του παρόντος νοιώθουμε γεμάτοι από τις εμπειρίες, τη γνώση, τη σοφία που αποκτούμε. Κοιτώντας στο παρόν

του παρελθόντος ανακαλούνται μνήμες ουσίας, παρουσίας, απώλειας, επιτυχίας, συνάντησης, κόπου ομαδικού, προσωπικού, συλλογικού. Μνήμες που έχουν στρώσει και καλλιεργήσει ένα έδαφος με καλούς σπόρους, ένα γόνιμο έδαφος που μας δίνει τη δυνατότητα να αενείζουμε το παρόν του μέλλοντος... «και ο χρόνος γλύπτης των ανθρώπων παράφορος και ο ήλιος από πάνω του θηρίο ελπίδας» (Ελύτης)... και να προσκαλούμε το «καινούργιο» με ευγνωμοσύνη στο «παλιό». Το καινούργιο εμπεριέχει προκλήσεις που με φρόνηση, σύνεση και ελπίδα το καλωσορίζουμε! Με πίστη στις ρίζες και στην πορεία μας ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ!

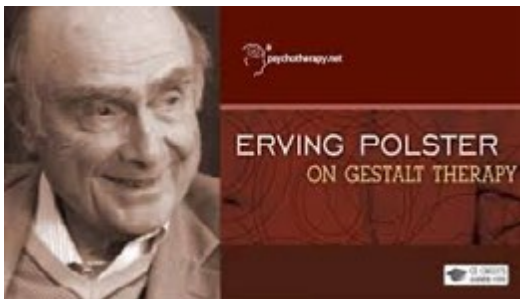
Καλή ανάγνωση...



Μπάλλιου Δέσποινα,

M.Sc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτρια Gestalt, κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Μέλος της Επιτροπής των Εκπαιδευτικών Κριτηρίων της EAGT (European Association for Gestalt Therapy). Μέλος του Δ.Σ της ΕΕΨΕ (Ελληνική Εταιρία Ψυχοθεραπείας Ελλάδας) και ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation και της ΕΕΨΓ (Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt).

Καλό σου ταξίδι Erving Polster...



Αγαπημένε μας, πρωτοπόρε της θεραπείας Gestalt, δάσκαλε, θεραπευτή, συγγραφέα, και όχι μόνο... έφθασε η ώρα να σου πούμε αντίο ως φυσική παρουσία γιατί η στερνή στιγμή ήρθε... στις 22 Μαρτίου 2024, 22 ημέρες ακριβώς πριν τα 102α γενέθλιά σου!!! Όπως πολύ όμορφα και ζεστά έγραψε η αγαπημένη μας συνάδελφος Αγγελική Κυβέλου, «καλό ταξίδι Erving Polster. Να είσαι στο φως και η μνήμη σου ας φωτίζει

και το δικό μας μονοπάτι. Πλήρης ημερών, με διαύγεια, αφήνοντας πολύτιμη παρακαταθήκη. Η ζωή είναι θνητότητα και η μνήμη αθανασία». Άραγε πώς τρέχει η μνήμη και ειδικά στις μέρες μας; Ο Ern, όπως του άρεσε να τον αποκαλούν, ήταν ένας από την ομάδα δεύτερης γενιάς Gestalt θεραπευτών και θεωρητικών, μαθητής του Fritz και της Laura Perls. Διδάχτηκε από αυτούς αλλά είναι και από αυτούς, τους πρώτους, που επαναπροσδιόρισε και ανέπτυξε τη δουλειά τους με σεβασμό, εντιμότητα και εκτίμηση. Εισήγαγε έγκαιρα τις αρχές της θεραπείας Gestalt και τις προεκτάσεις τους στο σύγχρονο σκηνικό μέσα στο οποίο η θεραπεία Gestalt πρέπει να βιώνεται και να κατανοείται «καθώς είναι αναπόφευκτο να αλλάζουν οι προοπτικές και η θεωρητική ολοκλήρωση πρέπει να ενσωματώνει το νέο πνεύμα που αυτές οι προοπτικές αντανάκλουν και δημιουργούν. Ενίσχυσε θεμελιώδεις αρχές όπως η «Δύναμη του παρόντος», «η εμπειρία είναι αυτή που μετρά», «θεραπευτής ως 'ίδιο του' εργαλείο» και «η θεραπεία είναι πολύ καλή ώστε να περιορίζεται στο 'άρρωστο'». Λάτρης της ζωντανής επαφής, της δουλειάς με τις αισθήσεις, του πειράματος, του διαλόγου, της επίγνωσης!!! Άνθρωπος ζεστός, ζωντανός, με χιούμορ, με το βλέμμα στραμμένο στην εμπειρία και στα σημεία σίξης αυτής, στις δυνατότητες, στις επιλογές, στην επίγνωση και στην ενόραση. "Every person's life is worth a novel". Η ζωή κάθε ανθρώπου αξίζει ένα μυθιστόρημα... Από μόνος του αυτός ο τίτλος σε ένα από τα βιβλία του δείχνει την πίστη του στη δουλειά με τις εμπειρίες του κάθε ανθρώπου δίνοντας έτσι τον χώρο να καρποφορήσει η αυτοεκτίμηση και η αυτοπραγμάτωση. Αυτή τη στιγμή λοιπόν ας σταθούμε, ας κρατήσουμε στη μνήμη μας το σπουδαίο έργο του, ας το ξαναμελετήσουμε, ας εντρυφήσουμε, ας αναστοχαστούμε... Έτσι κάπως η μνήμη γίνεται αθανασία! Καλό σου ταξίδι Ern στο φως και φώτιζε και τα δικά μας μονοπάτια!!!

Δέσποινα Μπάλλιου

Συστάθηκε το νέο Δ. Σ. της ΕΕΨΕ

Την Κυριακή 31 Μαρτίου 2024

και ώρα 10:30 π.μ. ξεκίνησε η Διαδικτυακή Ετήσια Γενική Συνέλευση της ΕΕΨΕ (Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Ελλάδας). Μεταξύ των άλλων θεμάτων που συζητήθηκαν ήταν και η εκλογή 3 νέων μελών του Δ.Σ. στη θέση των 3 που παραιτήθηκαν. Η Δέσποινα Μπάλλιου, ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation, κέντρου Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης, συστήθηκε για υποψηφιότητα την οποία αποδέχθηκε που είχε ως αποτέλεσμα την εκλογή της ως μέλος του νέου Δ.Σ.

Μετά τη διεξαγωγή της διαδικτυακής ψηφοφορίας που έγινε για τον σκοπό αυτό προέκυψε το νέο Δ.Σ. ως ακολούθως:

Πρόεδρος: **Π. Ασημάκης**

Αντιπρόεδρος α': **Ι. Κορκοτσέλος**

Αντιπρόεδρος β': **Τ. Μπαφίτη**

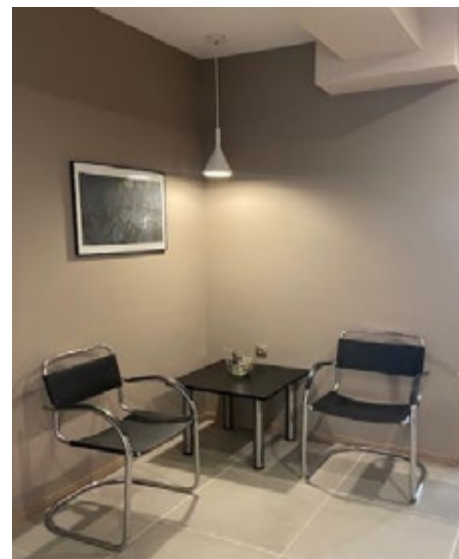
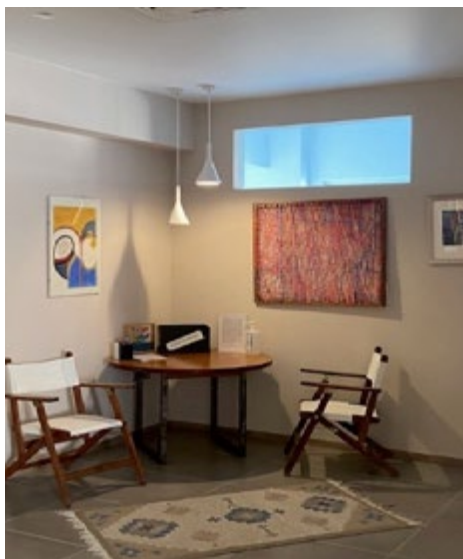
Ταμίας: **Ε. Μπασιούκα**

Γραμματέας: **Α. Βαλλίδης**

Μέλη: **Δ. Μπάλλιου** και **Ε. Μικρούτσικου**

As tous ευχηθούμε καλή θητεία!!!

Νέες εγκαταστάσεις του Gestalt Foundation



Πάντα δενόμουν με τους χώρους πιο εύκολα από ότι με τους ανθρώπους.

Και αυτό γιατί οι άνθρωποι είναι ευμετάβλητοι, απρόβλεπτοι, ασταθείς. Οι χώροι είναι εκεί... πάντα εκεί.

Ως στήριγμα, ως μία σταθερά.

Στο χώρο του Gestalt Foundation στο κέντρο της Αθήνας, ένιωσα αμέσως ασφάλεια, σαν μία αγκαλιά.

Ίσως ήταν το ξύλο, ίσως το αχρησιμοποίητο από εμάς τζάκι, ή οι πίνακες, μπορεί και οι λάμπες.

Όλα έμοιαζαν οικεία και ασφαλή.

Όταν έμαθα ότι θα μετακομίζαμε, σοκαρίστηκα.

Μου άρεσε ο χώρος, γιατί να αλλάξουμε; Εδώ γνωριστήκαμε με την ομάδα.

Και τον είχα ζήσει μόνο 3 μήνες.

Τρεις μήνες μου πήρε να δεθώ σε τέτοιο βαθμό που στην τελευταία μας συνάντηση σε εκείνο το χώρο να πενθώ.

Μεγάλο πράγμα οι προσδοκίες...

Βέβαια, η αλλαγή του χώρου συνέπεσε με μία σειρά αλληπάλληλων προσωπικών αλλαγών που συνέβαλε αρκετά στο «δράμα» και την

άρνηση στην αλλαγή.

Νέα δουλειά, νέο έτος, νέο κτήριο.

Εκείνη τη μέρα έφτασα πολύ νωρίτερα για να αφουγκραστώ τον χώρο.

Ήμουν αγχωμένη.

Και όλα αυτά για μία αίθουσα.

Όταν έφτασα, συνειδητοποίησα πόσο μ' άρεσε ο νέος χώρος.

Πως στέκονταν τα γνώριμα έπιπλα σε νέες θέσεις.

Πως εντέλει οι άνθρωποι κάνουν τον χώρο και όχι ο χώρος τους ανθρώπους.

Πως η μετακόμιση αυτή σήμαινε και εξέλιξη, επέκταση.

Και όταν οι προσδοκίες και οι φόβοι μου έπαψαν, τότε κατάλαβα ότι ήμουν ανοιχτή στο να δεχθώ νέες εμπειρίες.

Επέτρεψα στον εαυτό μου να μείνω επιφυλακτική καθώς η γνωριμία με τον χώρο δε διέφερε πολύ από αυτή με νέους ανθρώπους.

Και, έτσι, λίγο λίγο, τον αγκάλιασα και τον άφησα να με αγκαλιάσει και εκείνος.

Σκαφίδα Βαρβάρα, 1ο έτος Αθήνας 2022-2023



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΚΤΟΣ...

Τριήμερο βιωματικό εργαστήριο στη Σίφνο

«Διαβαίνοντας τα μονοπάτια της Πέτρας, στο Λευκό και στο Γαλάζιο», Ιούνιος του 2023... Τόπος συνάντησης η Σίφνος...

Ανάμεσα στον ουρανό και τη γη, τη βροχή και το χώμα, τον άνεμο και την πέτρα, το μελέμι και τη θάλασσα «...ποικίτικα κατοικεί ο άνθρωπος...» (Χέλντερλιν) και δημιουργεί το μονοπάτι, την ξερολιθιά, τη θημωνιά... «Το υψωμένο προς τα πάνω βλέμμα διατρέχει την απόσταση που μας χωρίζει από τον ουρανό, αλλά παραμένει πάνω στη γη. Αυτό το ενδιαμέσο χορηγεί το μέτρο για το κατοικείν του ανθρώπου» (Μ. Heidegger). Σε αυτόν τον ενδιαμέσο χώρο, υπάρχουν οι ρίζες, οι αναμνήσεις, η ιστορία στο εκεί και τότε... υπάρχει ο χώρος, ο τόπος, το ανήκειν στο εδώ και τώρα... υπάρχει η δημιουργία, η κατοικία για το από εδώ και πέρα... Συναντηθήκαμε όλοι στην αυλή ενός μοναστηριού και διαβήκαμε μονοπάτια, άλλα εύκολα και άλλα δύσβατα... πότε όλοι μαζί παρόντες και πότε κάποιον παρόντες και κάποιον απόντες... μα πάντα όλοι μαζί... Ανταλλάξαμε βλέμματα, κοντύναμε το βηματισμό μας για να περπατήσουμε πλάι πλάι, μετρήσαμε ο ένας τις ανάσες του άλλου, καταδυθήκαμε στα εσωτερικά μονοπάτια της ψυχής και της ιστορίας μας και αναδυθήκαμε για να μοιραστούμε την εμπειρία μας. Ο Λεβινάς στο «ηθική και άπειρο» αναρωτιέται αν «υπάρχω μαζί» σημαίνει τάχα ότι μοιράζομαι την ύπαρξη και πώς επιτυγχάνεται, άραγε, αυτή η μοι-



ρασιά. Για να απαντήσει λίγο πιο κάτω ότι «το λέγειν είναι το γεγονός ότι ενώπιον του προσώπου δεν περιορίζομαι στη θεωρία του, αλλά του αποκρίνομαι» και πως τούτο είναι σημαντικότερο από το λεχθέν. Διαβαίνοντας τα μονοπάτια της Σίφνου αναδύθηκε μέσα μου μια αίσθηση σύνδεσης πέρα από το λεχθέν... Η σύνδεση με τη φύση, το φως, τα χρώματα, τις μυρωδιές, τις γεύσεις... μία ατέρμονη επικοινωνία με τις αισθήσεις και μέσω αυτών... εικόνες που χαραχτηκαν βαθιά στη μνήμη και φωτίσαν άλλες καταποντισμένες στο σκοτάδι της λήθης... Η επαφή με τη συνθήκη ως αναπόσπαστο κομμάτι της εμπειρίας και η επαφή με την προσπάθεια και τον κάματο... Στόχος μας να δοκιμάσουμε... όχι να «τα καταφέρουμε». Η αλληλεπίδραση με τους άλλους... όλοι ίδιοι και όλοι διαφορετικοί... όλοι με ένα βαθύ αίσθημα μοναξιάς απέναντι στον φόβο του θανάτου και όλοι με μια ανυπέβλητη ανάγκη να μας καταλάβουν μήπως κι έτσι μαλακώσει αυτό το αίσθημα... Το σημαντικό δεν είναι να καταλάβουμε ο ένας τον άλλο. Το σημαντικό είναι να συναντηθούμε και να αποκριθούμε ο ένας στον άλλον με ευθύνη, να συνδεθούμε και μέσα σε αυτό το ανήκειν να διαμορφώσουμε ένα κατοικείν με νόημα. Έτσι, λοιπόν, συναντηθήκαμε, μετρήσαμε τις

ανάσες μας, αναπτύξαμε δεσμούς, χορέψαμε ανάμεσα στο φως και το σκοτάδι, ταλαντευτήκαμε ανάμεσα στο θεϊκό και το ανθρώπινο, δοκιμάσαμε, μείναμε πίσω, ξαναβρεθήκαμε, αγκαλιαστήκαμε, αφήσαμε τα ίχνη μας στα μονοπάτια και στις ξερολιθιές και γιορτάσαμε αυτή τη συνάντηση... Τώρα πια θα υπάρχουμε και εμείς σε αυτά τα μονοπάτια... οι επόμενοι διαβάτες θα μας αισθανθούν και θα μας σκεφτούν... και θα αφήσουν με τη σειρά τους τα δικά τους ίχνη. Το φως του ήλιου που διαχεόταν στο λευκό και στο γαλάζιο έκανε όλα τα χρώματα πιο ζωηρά και τις εικόνες που αποτυπώνονταν στη μνήμη μου πιο έντονες! Θυμάμαι τα πρόσωπα όλων μας στον τελευταίο μας χορό... Δέσποινα, Κώστα, Νία, Γιώργο, Ηλέκτρα, Παντελή, Εύα, Ευγενία, Γεωργία, Γιώτα,



Μαρία, Γωγώ, Μαρία, Κλαίρη, Κατερίνα, Βάσω, Φώτη, Βασίλη, Γιάννη, Αντώνη, Αγγελική, Βενετία, Άννα, Ρήγα σας ευχαριστώ για τον ασφαλή τόπο που δημιουργήσαμε μαζί και σας ευγνωμονώ... Η αίσθησή σας αντηχεί μέσα μου...

Θα γυρίσει αλλού τις χαρακιές
Της παλάμης, η Μοίρα, σαν κλειδούχος
Μια στιγμή θα συγκατατεθεί ο Καιρός
Πως αλλιώς αφού αγαπιούνται οι άνθρωποι
Οδ. Ελύτης

Κυριάκου Ευαγγελία, Ψυχολόγος (πτυχιούχος Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης), εκπ. Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt (Gestalt Foundation), Σύμβουλος Gestalt για Επιχειρήσεις και Οργανισμούς (G.P.O.) (Gestalt Foundation).

Ιούνιος του 2023... Τόπος συνάντησης η Σίφνος...

Τα βιωματικά σεμινάρια ψυχοθεραπείας και το θέατρο είναι δύο από τις αγαπημένες μου ασχολίες. Το δεύτερο, το παρακολουθώ από πολύ μικρός, τα πρώτα, την τελευταία δεκαετία που κάνω θεραπεία και άρχισα να συμμετέχω και να βιώνω τα οφέλη τους. Στη δική μου διαδικασία επιτελούν κοινό σκοπό. Ψυχαγωγούν κι ανοίγουν το «καπάκι», επιτρέποντας την πρόσβαση σε αυτό που ο (σύγχρονος;) τρόπος ζωής ζητά να αποφύγουμε ευλαβικά... Την επαφή με τα συναισθήματά μας! Σε ό,τι με αφορά, τουλάχιστον, το θέατρο, μαζί με τη μουσική, λειτούργησαν ψυχοθεραπευτικά, πριν την ψυχοθεραπεία, καθώς μου δημιούργησαν συγκινήσεις και μου απενοχοποίησαν το κλάμα, τη φόρτιση, τη θλίψη. Μού έδειξαν τι σημαίνει ενσυναίσθηση, την έκαναν απτή, ορατή! Αφορμή για αυτό το κείμενο είναι η εμπειρία που βίωσα στο πρόσφατο εργαστήριο που διοργάνωσε το Gestalt Foundation, στη Σίφνο. Δεν ήταν αμιγώς ψυχοθεραπευτικό εργαστήριο, ήταν, ακόμη, περιπατητικό, φυσιοδιφικό και είχε και παράσταση, μεταξύ άλλων! Το

εργαστήριο είχε τον τίτλο «Διαβαίνοντας στα Μονοπάτια της Πέτρας, στο Λευκό και στο Γαλάζιο» και, όπως προδίδει ο τίτλος είχε... περπάτημα! Είχε διαδρομές σε μονοπάτια φυσικά και ψυχικά που θα μου μείνουν αλησμόνητα. Μου είναι δύσκολο να γράφω και να προσπαθώ να μεταφέρω σε λέξεις, εμπειρίες που μόνο αν τις ζήσει κανείς μπορεί να αισθανθεί. Δεν θα το κάνω, λοιπόν, αλλά θα σας προσκαλέσω, στην επόμενη ευκαιρία που θα δοθεί, να συμμετάσχετε και να βιώσετε οι ίδιες αυτό το ταξίδι. Και αν η αφορμή, για το παρόν κείμενο ήταν το εργαστήριο, η αιτία δεν είναι άλλη από τη Λεμονιά! Αυτή δεν είναι μια κοπέλα που γνώρισα εκεί και γοητεύτηκα ή μια θεραπεύτρια ή μια συνοδοιπόρος ή μια ντόπια. Είναι, όμως, μια κούκλα! Όχι μεταφορικά,

μα κυριολεκτικά. Τη γνώρισα την τελευταία βραδιά του εργαστηρίου, αφού είχα ζήσει σπουδαίες στιγμές, τιμητικά μοιράσματα, είχα βιώσει ευγνωμοσύνη και σύνδεση που μόνο οι αυθεντικές ανθρώπινες σχέσεις μπορούν να προσφέρουν. Η Λεμονιά, παρουσιάστηκε μπροστά μας, φέρνοντας κεράσματα για όλους, τα πρόσφερε με περισσή χάρη και ευγένεια, μάς προσκάλεσε και μάς φιλοξένησε, για μισή ώρα, στον κόσμο της. Ήταν μια μαριονέτα (ας με συγκωρήσει η ενσαρκώτρια Εύα, αν κάνω λάθος στην ορολογία). Μια κούκλα προσαρμοσμένη στο σώμα της Εύας, μια για-για στην όψη, μα ένα παιδί

εκεί που μετράει, πραγματικά, ο χρόνος. Στην ψυχή. Αυτή η γυναίκα - η κούκλα τάχα - ήταν πιο ζωντανή από πολλούς ανθρώπους που συναντώ και συναναστρέφομαι, καθημερινά... Μοιράστηκε, με εμπιστοσύνη, στιγμές της καθημερινότητάς της, μας έκανε να χαμογελάσουμε με το μπρίο και το χιούμορ της, να δακρύσουμε από συγκίνηση και συναισθηματική φόρτιση. Συμπύκνωσε και διέστειλε τον «χρόνο». Μάς ταξίδεψε στο παρελθόν και το μέλλον μας. Μας καθρέφτισε το παρόν μας. Τις επιθυμίες και τα βάρη μας, τις οδύνες και τις χαρές μας, τα όνειρα και τις ματαιώσεις μας. Βουρκώνω, γράφοντας αυτές τις γραμμές, καθώς ανακαλώ τις μνήμες και ξαναζώ τις στιγμές, έστω και ως ανάμνηση. Λυπάμαι που δεν μπορώ να αποτυπώσω με ακρίβεια τα όσα μεγαλειώδη (μου) συνέβησαν στα τριάντα αυτά λεπτά. Με συγκινούν οι μαριονέτες. Νιώθω ταύτιση. Έχω την πεποίθηση ότι αυτά πλάσματα έχουν ψυχή, την αναζητούν σε κάθε «παράσταση» και, όταν, τελικά, τη βρουν, θα σπάσουν τις κλωστές που τις κινούν και θα αναγεννηθούν. Όπως οι άνθρωποι, με τις ενδοβολές, τα άγχη και του φόβους τους που, ως άλλες κλωστές, τους κυβερνούν. Κι αυτοί, όταν συναντηθούν με τον εαυτό τους, θα σπάσουν τα δεσμά και θα ζήσουν! Κι ίσως μοιάζει παράδοξο ότι οι Εύες (και όλοι μας) που φαίνεται να ελέγχουν τις μαριονέτες, δεν είναι οι «αφέντες» τους, μα οι εαυτές που αγωνίζονται να σπάσουν τις κλωστές και να συναντηθούν με τις «κούκλες» τους.

(Το κείμενο γράφτηκε υπό τη μουσική υπόκρουση των Dirty Granny Tales)

Δράκος Λιακόπουλος Αντώνης, 2ο έτος Αθήνας



Το βιωματικό εργαστήριο στη Σίφνο ήταν μια πολύ ωραία και έντονη εμπειρία. Για μένα το πιο σημαντικό κομμάτι ήταν το μοίρασμα που συνέβαινε σε πολλά επίπεδα. Από την πολύ συμβολική «κοινή πορεία» που κάναμε οι συμμετέχοντες στα μονοπάτια της Σίφνου, υπήρχε συνεχόμενα επαφή, άλλοτε λεκτική, άλλοτε φυσική, σε ομάδες, σε ζευγάρια, όλοι μαζί, σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι διαδρομές στα μονοπάτια δεν είχαν ιδιαίτερη δυσκολία αλλά γίναν αφορμή για πολλούς από μας να βαδίσουμε με το ρυθμό ενός άλλου, δίνοντας ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά και στο ρυθμό και στη δυσκολία ενός συνοδοιπόρου, και να το διαχειριστούμε. Οι διοργανωτές, η Δέσποινα, η Νία, ο Κώστας και μαζί ο πασπαρτού Γιώργος έβαλαν πολύ μεράκι στην οργάνωση του εργαστηρίου και φάνηκε, και νομίζω ότι η εμπειρία είχε θετικό πρόσημο για όλους και πολλά μαθήματα για να πάρει ο καθένας. Το μοίρασμα συναισθημάτων ήταν ίσως η πιο έντονη επαφή, τουλάχιστον για μένα. Πολύ συχνά οι κουβέντες λιγότευαν και έπαιρναν χώρο οι σιωπές και μπορούσαμε να έρθουμε σε επαφή με ότι είχε πιο πολύ ανάγκη ο καθένας, με τον εαυτό μας, με το τι αισθανόμασταν εκείνη τη στιγμή, με τον άνθρωπο δίπλα, με το σώμα μας, πολύ μέσα στις αρχές της Gestalt. Θα το πρότεινα σαν εμπειρία ακόμα και σε ανθρώπους (όπως εγώ) που δεν τους είναι εύκολο το μοίρασμα συναισθημάτων, γιατί αυτό το μοίρασμα γίνεται κάπως πιο εύκολο μέσα στο πλαίσιο της οργάνωσης και της εμπειρίας των διοργανωτών. Δεν είναι τυχαίο ότι πολλοί από τους συμμετέχοντες ήταν άνθρωποι που έχουν πάρει μέρος και σε πολλές άλλες δράσεις της Gestalt και συνεχίζουν να το κάνουν φέρνοντας και καινούργιους φίλους.

Ρήγας Γουλιμάρης



«Διαβαίνοντας στα μονοπάτια της πέτρας, στο λευκό και στο γαλάζιο»

Διαβαίνοντας στα μονοπάτια της πέτρας, μέσα από άνυδρα στενά περάσματα, πλάι στις ξερολιθιές, όπου ο μόχθος της ζωής διαγράφεται στα ριζά των δέντρων και των θάμνων. Της ζωής που προσφέρει χωρίς να ζητά, αρώματα του θυμαριού, της ρίγανης και την σκιά απ' τα φίδα. Οι πέτρες λειαίνονται στο διάβα των ανθρώπων και απ' τις οπλές των ζώων, όμως βαστούν. Όπως βαστούν και λειαίνονται οι θύμισες του ανθρώπου. Του ανθρώπου που με κάματο όρθωσε φρούρια πίστεως, λευκά, να βρίσκει για να κατοικήει η μοναξιά του είναι, με φόντο το γαλάζιο. Το γαλάζιο που άλλο δεν είναι, από το βάθος του ματιού όταν κοιτάζει επάνω. Επάνω και μέσα. Στο φως. Στο φως που τόπος γίνεται, συνάντησης και ζεύξης. Τόπος γιορτής, τόπος σιωπής και τόπος να ακουμπήσεις.

Γαβριηλίδης Ιωάννης, 06-06-2023, 1ο έτος Θεσσαλονίκης



«Συναντήσεις Φιλοσοφίας: Οι Αρχαίοι Φιλόσοφοι Για Την Υγεία Της Ψυχής & Τον Ευδαιμόνα Βίο»

Και εγένετο Τετάρτη – ευτυχώς, ξανά. Και η επιμονή του Gestalt

Foundation και η διαθεσιμότητα του κ. Στασινού Σταυριανέα επέτρεψαν την επανάληψη των συναντήσεων φιλοσοφίας που είχαν διακοπεί, εξαιτίας της πανδημίας. Διαφορετική η δομή και η θεματολογία, ίδια η περιέργεια κι η επιθυμία.

Και ήταν και ο Ηράκλειτος εκεί. Και ακούσαμε τα δικά του λόγια να περιγράφουν την κοσμολογική ανακύκλωση των στοιχείων της φύσης. Και όρισε την ψυχική θνητή και είπε ότι τόσο αυτή βελτιώνεται, όσο από θάλασσα γίνεται φωτιά. Και ότι όλα τριγύρω αλλάζουν κι όλα τα ίδια μένουν, επειδή όλα είναι Ένα. Άλλωστε, ο ανήφορος και ο κατήφορος ο ίδιος δρόμος είναι. Και η ψυχή, ο εαυτός, έτσι λειτουργεί, ισορροπεί τα εντός μας



αντίθετα. Και το σημαντικότερο, που εκείνος ερεύνησε τον εαυτό του. Και είδαμε την ενσωμάτωση των πολώσεων χρόνια πολλά, καλά να κρατεί. Και ακολούθησε ο Σωκράτης. Και μίλησε για την αρετή. Κι είπε ότι φτάνει να έχει γνώση ο άνθρωπος και το καλό θα κάνει, ότι η άγνοια μόνο οδηγεί στο κακό. Κι ότι η εκλογίκευση οδηγεί στην ακρασία και πως όλα τα δεινά, από καλές προθέσεις ξεκινούν. Εξάλλου, ουδείς εκών κακός. Και κατέληξε ότι ο σοφός δεν μπορεί, παρά ευτυχισμένος να 'ναι, αφού πράττει αυτό που η ψυχή του θέλει. Κι είπε: «Γνώθι σ' αυτόν!», κι όλοι σ' αυτό εγκύψαμε. Κι είδαμε την πίστη στον άνθρωπο να ορθώνεται και τη δράση από την επίγνωση να γεννιέται.

Κι ο Σωκράτης έφερε τον Πλάτωνα. Και κάμαν διάλογο. Και πάλι σ' ερωτηματικά καταλήγαν. Κι ονομάτισε ο Πλάτων την αθάνατη ψυχή, κέντρο της ύπαρξης. Κι όρισε την αρμονία των μερών της ευδαιμονία κι έβαλε αρχηγό τον νου. Και του είπε: «Εσύ διαφεντεύεις θυμικό κι ορέξεις, εσύ πρέπει να τα υποτάξεις.» Κι είπε πως ανάμνηση της αλήθειας είναι η γνώση, την ξέραμε από πριν και την ξεχάσαμε. Και πως τώρα, στο ωραίο την αναζητούμε. Και πως ευτυχισμένοι είναι ο εραστής της αλήθειας, όποιος με αφέντη τον νου, το καλό κ αγαθό αναζητά. Κι είδαμε τα σκυλιά του αφέντη και του δούλου να τσακώνονται.

Και τότε, έκανε είσοδο ο Αριστοτέλης κι είπε πως μία είναι η ουσία, αυτή καθαυτή η ευδαιμονία. Και την ονόμασε αγαθό. Κι ακούσαμε πως το αγαθό το ανθρώπινο είναι ο λόγος κι απ' αυτόν οι πράξεις οι ανθρώπινες οφείλουν να εφορμούν. Και συμφώνησε πως η αρετή, η φρόνηση, η σοφία κάνουν τον τέλει άνθρωπο. Επειδή, όμως, δεν υπάρχει αθανασία, χρειά είναι όχι μόνο η φρόνηση, αλλά και οι φρόνιμες επιλογές μας για μια καλή ζωή, με τιμές κι εγκοσμιότητα. Και κοιτάξαμε τριγύρω κι είδαμε το πλαίσιο.

Και ξεπρόβαλαν οι στωικοί και μίλησαν για τη φύση και τη φυσικότητα του κόσμου και του ανθρώπου. Κι εξήραν την αταραξία της ψυχής μπροστά στα πάθη και στα παθήματα. Και ονόμασαν ευδαιμονία την αρετή, καθώς έτσι είναι φυσικό για τον έλλογο άνθρωπο να ζει. Κι ευτυχισμένο, όποιον

αποδέχεται το λόγο του κόσμου και μ' αυτόν απαθώς συμπορεύεται. Εξάλλου, ταραττει τους ανθρώπους ου τα πράγματα, αλλά τα περί των πραγμάτων δόγματα. Και κοιτάξαμε ψηλά και αναγνωρίσαμε τη θέση μας στο πεδίο.

Και φτάσαμε στον κήπο. Και είδαμε τον Επίκουρο μεταξύ φίλων, τη λογική και την επιστήμη να συζητούν, φόβους να λύνουν, χαρές να ζουν. Και τη γνώση για τη φύση των πραγμάτων, αυτή να λιπαίνει το έδαφος της ευδαιμονίας. Και τη σύγκλιση και την τυχασιότητα να γίνονται, πότε σύννεφα, πότε βροχή. Και φόβος θεού να μην υπάρχει, ούτε αγωνία θανάτου και το καλό να κείται εδωδά και το κακό ν' αντέχεται. Και κοιταχτήκαμε αναμεταξύ μας κι αναρωτηθήκαμε για το νόημα της ζωής.

Και κάπως έτσι, μέσα από ποτάμια και αγορές, ακαδημίες και λύκεια και στοές και κήπους, φανταστήκαμε το εκεί και το τότε, την αρχή. Και με νέα ορμή, επιστρέφουμε εδώ και κρατάμε σεβαστικά το τώρα. Και περπατάμε το δρόμο που περπάτησαν εκείνοι, βλέποντας με το φως από τα φανάρια τους.

Αργυρώ Βάγια, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια, M.Sc. Γνωσιακής Επιστήμης

Συναντήσεις Φιλοσοφίας

«Οι αρχαίοι φιλόσοφοι για την υγεία της ψυχής και τον ευδαιμόνα βίο», ήταν ο τίτλος των συναντήσεων φιλοσοφίας που διοργανώθηκαν στις νέες εγκαταστάσεις του Gestalt Foundation. Νομίζω ότι ένα τέτοιο θέμα ταίριαζε πολύ ωραία για έναν νέο ευδαιμόνα βίο στην ευρύτερη οικογένεια της Gestalt. Αυτό που βιώσαμε ξεπέρασε κατά πολύ μια σειρά διαλέξεων.

Ήταν πραγματικά μία σειρά συναντήσεων, που μας έκανε τον βίο, όχι μόνον ευδαιμόνα, αλλά πιο σοφό, πιο ευρηματικό, πιο φιλοσοφημένο και πιο ομαδικό! Ήταν, πιστεύω, μια εξαιρετική διαδικασία γνώσης, αλλά πολύ περισσότερο ανταλλαγής και μοιράσματος σκέψεων, ιδεών, νέων αντιλήψεων, προβληματισμών ακόμα και κάποιων πειραματισμών με πολύ ενδιαφέρον!

Πρώτα απ' όλα, μπήκαμε στο πνεύμα των τότε καιρών, ώστε να αντιληφθούμε, να εμβαθύνουμε και να ερμηνεύσουμε, όχι μόνο τα της φιλοσοφίας από τους μεγάλους αυτούς φιλοσόφους, αλλά και την ίδια την εποχή τους, το πώς ζούσαν, το πώς λειτουργούσαν οι κοινωνίες και ο τότε κόσμος. Αναδύθηκαν μεταξύ μας πολλά κοινά σημεία, αλλά και πολλά διαφορετικά, κάτι που μας βοήθησε να διευκρινιστούν αρκετά φιλοσοφικά και όχι μόνον θέματα, που αποτέλεσαν την αφορμή για πολύ ενδιαφέρουσες συζητήσεις.

Το γεγονός ότι γίναμε μια πολύ ωραία και δημιουργική ομάδα, με πολύ κέφι μάλιστα, οφείλεται κυρίως στον εξαιρετικό μας εισηγητή, τον επίκουρο Καθηγητή Φιλοσοφίας Στασινό Σταυριανέα, που με πολύ απλό, αλλά και τόσο δομημένο τρόπο, παρουσίαζε, εξηγούσε, προβληματιζόταν μαζί μας και εν τέλει συντόνιζε την όλη διαδικασία, ώστε δεν καταλαβαίναμε πώς περνούσε ο χρόνος! Όπως λοιπόν και στα Συμπόσια των αρχαίων, το τερπνόν μετά του ωφελίμου έγινε πράξη, καθώς μετά την τελευταία μας συνάντηση, πήγαμε όλοι μαζί να φάμε σε μια γειτονική ταβέρνα. Εκεί, μια έκπληξη μας περίμενε, κάνοντας ακόμα πιο διονυσιακό το Συμπόσιό μας: Μια κομπάνια από πολύ φιλοσοφημένους, απ' ό,τι φάνηκε, κατοίκους της περιοχής, με μπουζούκια, κιθάρες και ακορντεόν, το «φιλοσόφησε» με ένα πολύ ωραίο γλέντι!

Η «ευδαιμονία» όμως δεν τελείωσε εκεί, γιατί λίγες μέρες αργότερα, ο δάσκαλός μας, μας ξενάγησε στην Ακαδημία Πλάτωνος, όπου ξαναζωντάνεψε στο φυσικό ιστορικό περιβάλλον της, η ζωή των αρχαίων Αθηναίων και των φιλοσόφων τους! Ήταν μια εξαιρετική, βαθιά διδακτική και χρήσιμη εμπειρία για όλη την ομάδα μας. Και του χρόνου, εις ανώτερα!

Γιώργος Σταμάτης, Β.Α. Νομικά, Η.Σ.Δ. Marketing, Μ.Εδ. Εκπαίδευση Ενηλίκων, Απόφοιτος Gestalt Foundation (A.L.P.D.), Σύμβουλος Ανάπτυξης Επιχειρήσεων και Οργανισμών, Εκπαιδευτής και Gestalt Coach (G.P.O.) στην Ελλάδα και το εξωτερικό.

Βιωματικό Εργαστήριο «Γονείς, Παιδιά, Έφηβοι...»

Το Gestalt Foundation, Κέντρο Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης σε συνεργασία με τα φροντιστήρια εκπαίδευσης Πουκαμισιάς διοργάνωσε την Κυριακή 07/04 και ώρες 10:30-13:30, στο χώρο των φροντιστηρίων (Ηπείρου 37, 17341, Άγιος Δημήτριος) βιωματικό εργαστήριο με θέμα «Γονείς, Παιδιά, Έφηβοι...», με συμμετέχοντες όσους γονείς ανταποκρίθηκαν στη σχετική πρόσκληση!

«Γονείς, Παιδιά, Έφηβοι...» Σχέσεις Ζωής..., Σχέσεις δυναμικές, άλλοτε χαρούμενες, ζωντανές, ξένοιαστες, άλλοτε συγκρουσιακές, απαθείς, αποστασιοποιημένες.

Οι γονείς – που από παιδιά γίνονται γονείς, τα παιδιά – που από παιδιά θα γίνουν γονείς... Ο κύκλος συνεχίζεται, επαναλαμβάνεται, συν-δημιουργείται.

Στη συνάντηση αυτή, μέσα από την αναδρομή των συμμετεχόντων ως παιδιά, έφηβοι, γονείς ανακαλέστηκαν οι αγωνίες, οι φόβοι καθώς και η κινητήρια δύναμη και η αγάπη. Αναγνωρίστηκαν οι ομοιότητες και οι διαφορετικότητες και καλλιεργήθηκε ο σπόρος του διαλόγου και της δημιουργικής επαφής για υγιείς σχέσεις με τα παιδιά.

Το εργαστήριο περιελάμβανε παρουσίαση, όσον αφορά στη σχέση γονέων – παιδιών, μοίρασμα & βιωματικές ασκήσεις.

Βιωματικό Εργαστήριο: Κίνηση και Μεσημβρινοί

If we believe that the body is self, then when we touch another person, we are not touching «a body,» but the very self of this person with our own self (Kepner, 1987: 75). Ξεκινώ με την παραπάνω φράση, διότι για μένα περικλείει τη θέαση της θεραπείας Gestalt ως προς τον

ενσώματο εαυτό σε μια Ι-Θου σχέση, όχι απαραίτητα με το άγγιγμα, όσο με τις ενσώματες συναντήσεις δύο υπάρξεων. Έχοντας ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την εμπλοκή του σώματος μέσα στη θεραπευτική διαδικασία (αισθήσεις, κίνηση, εικόνα σώματος), μετα-κινήθηκα από την Αλεξανδρούπολη στην Αθήνα, με σκοπό να συμμετάσχω στο εργαστήριο “Κίνηση και Μεσημβρινοί”. Η μετα-κίνησή μου αυτή, πέρα από πραγματική, ήταν και συμβολική, ως απόσταγμα της προσωπικής μου δουλειάς με το δικό μου σώμα: από ένα σώμα ακούνητο, παγωμένο, αμέτοχο προς μια ενσωμάτωσή του στην εμπειρία του εαυτού μου, που παλιότερα ήταν κυρίως λογική, δύσκαμπτη και φοβισμένη. Η αίσθησή μου μπαίνοντας στο εργαστήριο: ενθουσιασμός και αγωνία για εμπλοκή, ακόμα και με τόσα άγνωστα πρόσωπα! Ποια πληροφορία θα μπορούσε να είναι πιο αξιόπιστη, από αυτήν που το σώμα μου – εγώ, αφήνομαι να εμπιστευτώ, να νιώσω, να δράσω, να έρθω σε επαφή, να αποχωριστώ; Η σύνδεση της κίνησης με την κινέζικη ιατρική και τους μεσημβρινοί, σε θεωρητικό επίπεδο, ήταν για μένα ακόμη ένα ακόμη λιθαράκι γνώσης στην ολιστική προσέγγιση που εφαρμόζει η θεραπεία Gestalt. Νέες πληροφορίες που θα μπορούσα να λάβω υπόψη στη συνάντησή μου με την /τον θεραπευόμενι-ο, όπου το σώμα – δεν είναι απλά μια βιολογική υπόσταση αλλά – ένα κομμάτι του εαυτού όπου διάφορες δυνάμεις, ενέργειες, στοιχεία, αλληλεπιδράσεις συντελούν σε αυτό που είμαι στο εδώ και τώρα. Η βιωματική εμπλοκή αποτέλεσε για μένα την κορύφωση αυτού του ταξιδιού: επικέντρωση στο σώμα μου, χρήση χρωμάτων και λέρωμα ρούχων (παιχνίδι!!!), αλληλεπίδραση μέσω κινητικού αυτοσχεδιασμού. Τέσσερις μήνες μετά που γράφω αυτό το κείμενο και το σώμα μου ακόμη και τώρα είναι σε διέγερση (excited) στη θύμηση αυτής της εμπειρίας. Με ευχαριστώ και ευχαριστώ Angelika και Κάτια.

Κυριαζίδου Σωτηρία, απόφοιτη Gestalt Foundation



Συνέχεια από τη σελίδα 1

Και άλλα πολλά ερωτηματικά, υπαρξιακές αγωνίες όπως λένε κάποιιοι, το κυνήγι της ευτυχίας όπως λένε κάποιοι άλλοι. Οι απαντήσεις μας μοναδικές, τα νοήματά μας τόσο διαφορετικά.

Αφιερώνουμε τη ζωή μας στο να ανακαλύψουμε τις ικανότητές μας να ζούμε γεμάτα, δημιουργικά, συντροφικά. Κάποιες φορές όμως αυτές οι ικανότητές μας χάνονται, η ζωή μας εξαφανίζεται μέσα στη νωθρότητα της κατάθλιψης ή στα στενά όρια του καταναγκασμού ή μέσα στην πελώρια αλλά άδεια μεγαλομανία μας ή / και παντοδυναμία μας.

Η ανία είναι επίσης μία κατάσταση όπου η ζωή έχει χάσει τη ζωντάνια της. Γι' αυτό, σε τούτους τους σημερινούς καιρούς πρέπει να κάνουμε τα πάντα ώστε να μην προσβληθούμε από το τρομερό της δηλητήριο. Να κάνουμε ότι περνά από το χέρι μας ώστε να είμαστε σε συνεχή διέγερση. Υπάρχει μια τεράστια οικονομία γύρω από την παραγωγή της διέγερσης, «βιομηχανία της διέγερσης» όπως λέγεται και περιλαμβάνει εμπειρίες από κατανάλωση αγαθών, διασκέδαση, ταξίδια, σπορ, υπερκατανάλωση της τέχνης, ψεύτικους παράδεισους και ότι άλλο μπορεί να μας κάνει να αποφύγουμε την ανία και να βρούμε «τη ζωή». Είναι η συνεχής διέγερση ζωή; Μήπως μπερδεύουμε τη ζωντάνια με την ψευδο-ζωντάνια; Μήπως αυτή η ψευδο-ζωντάνια έχει να κάνει πιο πολύ με το «κάνω» και την άμεση ικανοποίηση παρά με την πραγματική, αυθεντική ζωντάνια της ζωής μας; Ποια ζωή είναι η πιο ζωντανή; Αυτό που θα επιχειρήσω σε αυτή την ομιλία είναι να συνδέσω αυτό που λέμε νόημα της ζωής με την φιλοσοφική του έννοια και χροιά, με τις σχέσεις μας και πώς αυτές τις κάνουμε φορέα μιας αυθεντικής ζωής. Θα αναφερθώ σε κάποιους φιλόσοφους και τις αντιλήψεις τους περί ζωής, θα συνεχίσω με την έννοια της σχέσης ως συν-δημιουργία και θα κλείσω με την ερώτηση ως προς τον κυρίαρχο υπαρξιακό στόχο «ποια ζωή είναι πιο ζωντανή».

Αρχίζω λοιπόν από τον Σωκράτη που ψάχνει τα της ψυχής θέτοντας αυτή την αξιοσημείωτη ερώτηση στον δήμο «και πάλι ζωή τι είναι; Θα μπορούσαμε να πούμε πως είναι λειτουργία της ψυχής;» Απλή, άμεση και ίσως η πιο βαθυστόχαστη όλων των αληθειών – η δραστηριότητα της ψυχής μας είναι η ζωή. Αυτό δηλαδή που η ψυχή μας λαχταρά διακαώς είναι να ζει. Θα μπορούσε να πει κανείς πως οι άνθρωποι δίνουν ζωή στην ψυχή τους μέσα από την περιπέτεια, την αγάπη, την τέχνη, τη φιλία, τα παιδιά, την πολιτική, τη φιλοσοφία κοκ, μα δεν το λέει... Αντιθέτως θέτει την ερώτηση: «Ποια είδους ζωή είναι η πιο ζωντανή;» και μάλιστα συμπληρώνει πως δεν αξίζει καν η ζωή αν ο άνθρωπος δεν θέτει αυτή την ερώτηση στον εαυτό του. Η ζωή δεν είναι κάτι που απλά μας συμβαίνει αλλά κάτι που ενεργά επιδιώκουμε. Όχι μόνο ο καθένας από εμάς έχει μια ζωή αλλά ένα είδος ζωής και αυτό είναι που κάνει τη διαφορά... και συνεχίζει... το είδος της ζωής που ακολουθεί (διέπει) κανείς εξαρτάται από το είδος της ψυχής του. Και σε αυτή την ερώτηση «τι είδους ψυχή είναι η πιο ζωντανή;», ο Σωκράτης και ο Πλάτωνας απαντούν: «Η πιο ζωντανή ψυχή είναι η ψυχή του ηθικού ατόμου. Αυτού που ζει με βάση τις αρχές.»

Για τον Πλάτωνα και τον Σωκράτη, η ζωή εξισώνεται με τη δραστηριότητα, με την κίνηση που παράγει ο εαυτός μας. Και ακριβώς επειδή η δραστηριότητα της ψυχής είναι η κίνησή μας, η κίνησή μας

ΣΧΕΣΕΙΣ... ΓΙΑ ΜΕ ΜΕ ΝΟΗ



είναι η ουσία της ψυχής μας. Η ανθρώπινη ψυχή διευθύνει, ελέγχει και κινητοποιεί τον ανθρώπινο οργανισμό. Η παθητικότητα είναι η άρνηση της ψυχής. Ποιος είναι λοιπόν ο εχθρός της ψυχής, της λειτουργίας της ζωής; ...η παθητικότητα δηλαδή ο θάνατος... Και τι είναι αυτό που εμποδίζει αλλά ταυτόχρονα ελκύει την ψυχή μας; Η ζωή των επιθυμιών. Οι επιθυμίες για τον Πλάτωνα είναι ατομικές, τυφλές παρορμήσεις που ζητούν επισταμένως άμεση ικανοποίηση, χωρίς κανένα ενδιαφέρον για τον άνθρωπο ως «όλον». Αυτές οι επιθυμίες είναι ασταμάτητες και πηγάζουν από το σώμα και από τις κοινωνικές επιταγές. Όταν μια ανάγκη, επιθυμία, ικανοποιείται, έρχεται μια άλλη και μια άλλη και μια άλλη... κάτι σαν την Λερναία Ύδρα και αυτό δεν είναι ζωή, είναι σκλαβιά... Αναθέτουν λοιπόν στον έρωτα ένα πρωτόγνωρο ρόλο. Ο έρωτας λειτουργεί ως εσωτερικός σύμμαχος προς την αληθινή φιλοσοφία. Στο Συμπόσιο, ο Πλάτων παρουσιάζει τη συνομιλία έξι φίλων (Φαίδρου, Πausανία, Ερυζίμαχου, Αγάθωνα, Αριστοφάνη και Σωκράτη) οι οποίοι αναλαμβάνουν να δώσουν από

ΜΙΑ ΑΥΘΕΝΤΙΚΗ, ΜΑ ΖΩΗ



ένα εγκώμιο του έρωτα. Τελευταίος μιλά ο Σωκράτης και μεταφέρει όσα έμαθε για τον έρωτα από την Ιέρεια Διοτίμα. Για τον Σωκράτη ο έρωτας είναι δαίμων, γιός του Πόρου, του θεού της επίνοιας και της ευρετικότητας και της ζητιάνας Πενίας. Από τους δύο γονείς του αντλεί την αντιφατική του φύση: είναι φτωχός, άσχημος και σκληρός «ανυπόδητος και άστεγος» ταυτόχρονα όμως είναι γενναίος, ενεργητικός, εφευρετικός, γπευτής, πολυμήχανος, κυνηγός του ωραίου. Ο έρωτας «βρίσκεται ανάμεσα στη σοφία και την αμάθεια». Ο έρωτας ρέπει, ως κυνηγός του ωραίου, προς τη σοφία, «είναι ο ίδιος φιλόσοφος». Στο Συμπόσιο ο Πλάτων σκιαγραφεί μια κλίμακα ερωτικής ανάβασης που διαδοχικά καλύπτει την έλξη προ τα ωραία σώματα, προς τις ωραίες ψυχές, προς τις ωραίες δημιουργίες και μαθήσεις. Έλξη προς κάθε ωραία αισθητή μορφή, πράξη ή πραγμάτωση η οποία ανοίγει μια επίγεια προοπτική προς τις ιδέες. Αυτό που είναι σημαντικό δεν είναι η ζωή των επιθυμιών αλλά η ερωτική ζωή. Η επιθυμία ψάχνει να καταναλώσει τον κόσμο, να τον μετατρέψει

σε κάτι πολύ δικό μου. Ενώ ο Έρωτας αγαπά τον κόσμο, έχει βαθύ σεβασμό στην ομορφιά του. Θέλει να συγχωνευτεί, να συνδεθεί με την ομορφιά των αντικειμένων και όχι να την καταναλώσει. Ενώ και ο έρωτας όπως η επιθυμία ξεκινάει από έλλειψή μας, αυτό που αναζητά δεν είναι απλά η ικανοποίηση αλλά η ολοκλήρωση της ψυχής. Και ο Έρωτας ξεκινάει από την αναγνώριση της έλλειψης, της έλλειψης της αθανασίας, της έλλειψης του νοήματος, την έλλειψη του τι σημαίνει να είμαι άνθρωπος. Γεμίζουμε λοιπόν αυτό το χάος ψάχνοντας την ομορφιά μέσω της γνώσης, του νοήματος, της αθανασίας. Η πιο ζωντανή ζωή λοιπόν είναι η ερωτική ζωή, αυτή που ψάχνει να ανακαλύψει το αιώνιο. Μέρος του αιώνιου είναι το ηθικό. Το ηθικό για τον Πλάτωνα δεν είναι η απαγόρευση αλλά αντίθετα είναι ένας τρόπος να ξεπεράσουμε το εμπόδιο της παθητικότητάς μας και να ελευθερώσουμε την κίνηση της ψυχής μας. Η λογική έχει τη δύναμη να μας οδηγήσει ελέγχοντας τις επιθυμίες και τα συναισθήματά μας. Ο Πλάτωνας χωρίζει την ψυχή από το σώμα, το θεωρεί μάλιστα δεσποτικό της ψυχής. Δημιουργεί ένα θεωρητικό, ουτοπικό κόσμο, τον κόσμο των ιδεών στον οποίο αναζητά την ευδαιμονία. Ο Αριστοτέλης μεταμορφώνει το σπέρμα των ιδεών του Πλάτωνα σε ένα φυσιοκρατικό πλαίσιο δίνοντας έμφαση στην εμπειρία της ζωής που είναι συνδεδεμένη με τη διαδικασία του γίνομαι, δημιουργούμαι. Η ζωή είναι ανάπτυξη, εξέλιξη, πραγμάτωση. Ξεκινάμε από ένα ανώριμο στάδιο και εξελισσόμαστε. Έχουμε μια φυσική εντελέχεια, ένα δυναμικό που επιθυμεί να φθάσει την ωριμότητα και το ώριμο αυτό στάδιο περιλαμβάνει τη δυνατότητά μας να επιλέγουμε τη ζωή μας. Ο Αριστοτέλης εγκαταλείπει την ιδεαλιστική οπτική του Πλάτωνα, θεωρεί την ευδαιμονία ύψιστο αγαθό και την αρετή ως το μοναδικό δρόμο κατάκτησης της ευδαιμονίας. Υποστηρίζει την ενότητα του σώματος και του νου, έχει δηλαδή ενιαία αντίληψη του ανθρώπου. Δεν υπάρχει ασώματη ψυχή ούτε άψυχο σώμα. Ο άνθρωπος προσπαθεί να ανακαλύψει την ευδαιμονία στην ίδια του τη φύση μέσα από τις αρετές. Χωρίζει τις αρετές σε διανοητικές: φρόνηση, σοφία επιστήμη, τέχνη, και ηθικές: ανδρεία, σωφροσύνη, δικαιοσύνη, φιλοτιμία, αλήθεια, φιλία, πραότητα, γενναιοδωρία κλπ.

Όλες οι ηθικές αρετές κινούνται σε αυτό που ονομάζει «μεσότητα», μέτρον, ανάμεσα στην έλλειψη και την υπερβολή. Οι νέοι χρειάζεται να εθιστούν σε αυτές τις έξεις (συνήθειες), οι οποίες θα προσδιορίζουν και θα καθορίζουν σημαντικά τις επιλογές τους, θα δημιουργούν δεσμεύσεις και θα διαμορφώνουν συμπεριφορές. Όλες τις αρετές το άτομο τις κερδίζει μέσα στην κοινωνία, στην πόλη. Αυτές οι αρχές είναι ο ακρογωνιαίος λίθος του δυτικού πολιτισμού, το ζωντανό άτομο είναι αυτό που είναι ενεργό και αυτό-προσδιορίζεται μέσα από τη δράση του.

Προς τα τέλη του 18ου αιώνα υπάρχει μια έντονη μεταστροφή ως προς το ποιος είναι ο στόχος της ζωής. Thoreau, Nietzsche, Whitehead υποστηρίζουν πως να μην είναι η κίνηση, η δραστηριότητα η λειτουργία της ψυχής, δεν είναι όμως η λογική και ο έλεγχος ο τρόπος προς την ευδαιμονία. Ο τρόπος είναι να αφήσουμε το σκοτεινό, το άγριο, το αυθόρμητο, τη δημιουργικότητα, την περιπέτεια, τη βούληση, να εμφανιστούν. Άρα ο στόχος της ζωής είναι να ζούμε όσο πιο έντονα, όσο πιο γεμάτα γίνεται ακόμη και αν αυτό περιλαμβάνει καταστροφή και πόνο. Τίποτα δεν μπορεί να είναι υψηλότερο αγαθό από την ίδια τη ζωή. Ο Nietzsche (Διονυσιακό χάος) ο οποίος είναι ένας από τους σημαντικότερους εκφραστές αυτού του φιλοσο-

φικού δρόμου υποστηρίζει πως η μόνη αληθινή κίνηση της ψυχής είναι η βούληση αυτή καθ' εαυτή. Ποιος είναι λοιπόν ο χειρότερος εχθρός της λειτουργίας της ζωής; Και σ' αυτό απαντά «η κοινωνία» επειδή πιέζει την ατομική έκφραση και ζητά συμμόρφωση. Όπως καταλαβαίνουμε, είμαστε πολύ μακριά από την κλασική αντίληψη. Για τον Πλάτωνα το χάος είναι ο χειρότερος εχθρός της ψυχής. Αυτό το χάος γίνεται σε αυτή τη φάση το έδαφος της ζωής. Όσο για τις αρετές του Αριστοτέλη, οι οποίες για αυτόν είναι αναμενόμενες αποκρίσεις σε κοινές ανθρώπινες καταστάσεις θεωρούνται ότι αρνούνται το δημιουργικό και αυθόρμητο.



Ο Μ. Heidegger, υπαρξιστής φιλόσοφος, θεμελιωτής της υπαρξιακής σκέψης στον 20ο αιώνα, είναι ίσως ο πιο γνωστός φιλόσοφος που αποφάσισε να εδραιώσει τη φιλοσοφία του στην οντολογία, στη μελέτη του όντος, αντί στην επιστημολογία, τη μελέτη της γνώσης. Δεν ενδιαφερόταν απλώς γιατί υπάρχουμε αλλά για το πώς και για ποιο σκοπό. Υποστηρίζει πως ο άνθρωπος δεν μπορεί να ιδωθεί ποτέ χωρίς τον κόσμο και χωρίς τους άλλους. Μιλά για τον άνθρωπο ως «είναι», ως ύπαρξη. Η ανθρώπινη ύπαρξη είναι πρώτον εν-τω-κόσμων δηλαδή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον κόσμο. «Ριχνόμαστε» σε έναν κόσμο προκατασκευασμένο και μέσα σ' αυτόν προσδιορίζουμε και ανακατούμε τη μοναδικότητα της ύπαρξής μας. Με άλλα λόγια κατοικούμε σε ένα κοινό δημόσιο συνολικό περίγυρο από τον οποίο πηγάζουν όλες οι αντιλήψεις, οι ευαισθησίες και οι εμπειρίες. Συνυπάρχουμε με τους άλλους. Νους, σώμα και κόσμος είναι αλληλένδετα. Ο νους του ανθρώπου εκτείνεται πέραν των φυσικών ορίων του ατόμου και μπορεί να συνδιαλέγεται με την ίδια του την ύπαρξη, τους άλλους, τον κόσμο, τον χρόνο, τις παραδοσιακές και νέες αξίες κλπ., έχοντας πάντα επιλογές που παρέχουν σχετική ρευστότητα και δυνατότητες υπέρβασης κάποιων δεδομένων. Αρκεί να γνωρίζουμε πως έχουμε να δίνουμε μια διαρκή μάχη με τη νοοτροπία της «αγέλης», τις κοινωνικές προσδοκίες και κυρίως τη μόνη και πιο αληθινή βεβαιότητα της ζωής, αυτή του θανάτου, της ημερομηνίας λήξης μας. Η διαρκής αυτή μάχη έχει να κάνει με το να ζω αυθεντικά. Η αυθεντικότητα, ο αυθεντικός τρόπος ύπαρξης αφορά στην αναγνώριση των όσων μας παρέχουν η βιολογική δομή και κουλτούρα μας, οι δυνατότητες, οι περιορισμοί, η αποδοχή των ορίων μας, η ευθύνη των επιλογών επιδιώκοντας έτσι την εκπλήρωση του δυναμικού μας ζώντας την κάθε μέρα γνωρίζοντας πως οδεύουμε προς ένα αναπόφευκτο τέλος. Όταν κάνω κάτι επειδή «πρέπει» να επιτελέσω ένα

καθήκον, η πράξη μου μπορεί να είναι ορθή, αλλά δε είναι αυθεντική εφόσον απλά ακολουθεί κανόνες, είναι αυθεντική εφόσον αποτελεί ελεύθερη επιλογή μου και ταυτίζομαι με αυτήν. Δεν είναι μια μάσκα που φορώ ή ένας ρόλος αλλά η γνήσια έκφραση του ποιος είμαι στη συγκεκριμένη φάση της ζωής μου. Γεννιόμαστε σε έναν κόσμο που είναι ήδη εκεί, δεν ζούμε στο κενό, ανήκουμε στον κόσμο, είμαστε άρρηκτα συνδεδεμένοι. Κατά τον Martin Buber δεν υπάρχει το «εγώ» χωρίς το «εσύ», η ίδια μας η ύπαρξη είναι ύπαρξη-μαζί και αυτή η ύπαρξη-μαζί του κάθε ατόμου ταλαντεύεται διαρκώς μεταξύ του ξεχωριστού και του μαζί, της αυτονομίας και της ένωσης. Η σχεσιακότητα είναι εγγενές κομμάτι της ύπαρξής μας. Άρα κάθε εμπειρία μας, συμπεριλαμβανομένης και αυτής εδώ τώρα μεταξύ μας, συν-δημιουργείται από αυτό που φέρνω εδώ τώρα και αυτό που φέρνετε συμπεριλαμβανομένου και του πλαισίου και του τι κάνουμε αυτή τη στιγμή εδώ. Οι σχέσεις μας συν-δημιουργούνται, είμαστε συν-υπεύθυνοι γι' αυτή τη σχέση αυτή τη στιγμή. Είμαι υπεύθυνη για εσάς (πώς θα νοιώσετε, τι θα καταλάβετε κλπ.) και είστε υπεύθυνοι για μένα (πώς θα νοιώσω, πώς θα συνεχίσω κλπ.). Όπως το θέτει ο Gendlin (1962) «Η αίσθησή μου για σένα, τον ακροατή, επηρεάζει την εμπειρία μου καθώς σου μιλάω... η ανταπόκρισή σου καθορίζει την εμπειρία μου μια στιγμή αργότερα. Αυτό που συμβαίνει σε μένα και πώς το ζω καθώς μιλάμε και αλληλεπιδρούμε επηρεάζεται ζωτικά από κάθε σου έκφραση, κίνηση και στάση... Αλλάζω καθώς σκέφτομαι και αισθάνομαι μέσα από την απόκρισή σου στην κάθε στιγμή εμπειρίας μου μαζί σου...». Μπορεί να μοιάζουμε περισσότερο από ότι διαφέρουμε: η κοινή βιολογία, η κοινή γλώσσα, η κοινή ιστορία... και ενώ αυτά τα κοινά κάνουν τη σύνδεσή μας πιθανή, η



μοναδικότητά μας είναι αυτή που κάνει αυτή τη σύνδεση, αυτή τη συνάντησή μας ενδιαφέρουσα, πρωτότυπη και μας παρέχει την ευκαιρία να μάθουμε κάτι καινούργιο και να ανοίξουμε τους ορίζοντες της εμπειρίας μας. Ο άνθρωπος είναι οι σχέσεις του (Karl Marx)... ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον, έλλογο ον.

Ποια ζωή λοιπόν είναι η πιο ζωντανή; Ποια ψυχή είναι η πιο ζωντανή; **Η πιο ζωντανή ψυχή είναι η ηθική ψυχή.** Πιστεύω πως ο Πλάτωνας έχει δίκιο όταν λέει πως η ψυχή μας ανήκει στο αιώνιο, το παγκόσμιο. Χωρίς να χάνουμε τη ζωντάνια μας και την οντότητά μας ενωνόμαστε με τον άλλον, με τον κόσμο... Πώς; Ζώντας ερωτικά. Στην αρχαία ελληνική μυθολογία ο έρωτας είναι ο πρώτος θεός, αυτός που έθεσε το σύμπαν σε κίνηση και έκανε τη γέννηση των υπολοίπων θεών

εφικτή (Ησίοδος). «Πρώτα από όλα τα πράγματα γεννήθηκε το χάος και έπειτα η Γη... και ο Έρωτας που ξεχωρίζει ανάμεσα στους αθανάτους». Ο έρωτας είναι η προσωποποίηση της δύναμης ή της αιτίας της κίνησης των όντων στο σύμπαν. Σήμερα συνδέεται πιο συχνά



με τη σεξουαλική επιθυμία. Εάν δούμε τον έρωτα πιο διευρυμένα και συμβολικά θα ανακαλύψουμε τη ζωή, τον κόσμο, τα πράγματα, αυτός που δίνει φτερά, έμπνευση, που συγκρατεί τις υπάρχουσες μορφές και δημιουργεί νέες. Χαρακτηρίζεται από ελκτική και συνεκτική ενέργεια εν δυνάμει προς κάθε μορφή (έννοια, αντικείμενο, ζώο, άνθρωπο) και κινητοποιεί. Για τον Πλάτωνα ο έρωτας ψάχνει να ενωθεί με το ωραίο και να φέρει αρμονία. Μας ωθεί να γνωρίσουμε το «όλον» της ύπαρξής μας στον κόσμο. Ξαναθυμίζω όμως πως ο έρωτας δεν θέλει να καταναλώσει τον άλλον, να τον καταργήσει, να τον εξαφανίσει αλλά να συνδεθεί μαζί του για να εξελιχθεί, να αναπτυχθεί. Πώς; Θα μου πείτε... μέσα από την εμπειρία της αλληλεπίδρασής μας. Η ανάγκη περιορίζει τον κόσμο της εμπειρίας... όταν κινούμαστε μόνο και μόνο μέσω των αναγκών μας, τον άλλον δεν τον βλέπουμε, απλά τον χρησιμοποιούμε για να εξυπηρετηθούμε. Προσπαθούμε να κάνουμε τους άλλους να χωρέσουν στο κουστούμι που μας βολεύει. Δεν βλέπουμε τη μοναδικότητά του, η συνάντηση μαζί του καταλήγει σε ανία. Συναντώντας ο ένας τον άλλον με αγάπη και σεβασμό στη διαφορετικότητα, στην ομορφιά, στις δυνατότητες ακόμη και στους περιορισμούς και στην ευαλωτότητα, η ποιότητα της επαφής αλλάζει και οι ορίζοντές μας ανοίγουν... «Μη βαδίζεις μπροστά μου γιατί μπορεί να μη σε ακολουθήσω. Μη βαδίζεις πίσω μου γιατί μπορεί να μη σε οδηγήσω. Βάδιζε πλάι μου και γίνε ο σύντροφός μου» (Albert Camus). Όπως ο Αριστοτέλης έτσι και άλλοι πιο σύγχρονοι φιλόσοφοι (C. Taylor, E. Levinas κ.α.) υποστηρίζουν σθεναρά ότι τα ανθρώπινα όντα είμαστε τοποθετημένα, χωρίς πιθανότητα διαφυγής, ό ένας σε σχέση με τον άλλον. Μπροστά στο πρόσωπο του άλλου η ηθική μας ευθύνη είναι πρωταρχική. Ανεξάρτητα από το αν δρούμε υπεύθυνα, είμαστε απείρως υπεύθυνοι ως προς τους άλλους. Η ηθική χαρακτηρίζει τον άνθρωπο, είναι θεμέλιο και όχι κατασκευή, δηλαδή προϋπάρχει των θεσπισμένων αρχών και κανόνων. Πρώτο και κύριο ερώτημα, πώς μπορούμε να σκεφτούμε τον Άλλο χωρίς να τον αναγάγουμε στο ίδιο δηλαδή χωρίς να εκμηδενίσουμε την ετερότητά του; Δύσκολο. Η ελευθερία μας, κάτω από αυτήν την έννοια, τίθεται υπό αμφισβήτηση. Πώς μπορούν η ελευθερία, η φροντίδα, η δικαιοσύνη και άλλες αρετές να συνυπάρχουν στις σχέσεις μας; Δεν είναι αντίθετες έννοιες... οι ίδιες αυτές έννοιες

εμπεριέχουν η μία την άλλη.

Αυθεντικότητα. Η ζωή δεν είναι κάτι που απλά μας συμβαίνει αλλά κάτι που ενεργά επιδιώκουμε. Η αποφασιστική αντιμετώπιση της θνητότητάς μας αποτελεί κίνητρο για τη ζωή, κίνητρο για ανάπτυξη αυθεντικών τρόπων συν-ύπαρξης. Ξαναθυμίζω ότι ο άνθρωπος δεν είναι απλά ύπαρξη, είναι συν-ύπαρξη, έχει δηλαδή τη δυνατότητα να εξ-ίσταται, να βρίσκεται σε έκσταση, να υπερβαίνει τα όριά του. Η υπέρβασή του αυτή του παρέχει τη δυνατότητα προσέγγισης, επικοινωνίας και κατανόησης των άλλων όντων γύρω του. Μέσα από αυτή την προσπάθεια υπέρβασης ανακαλύπτουμε τον αυθεντικό εαυτό μας. Η αυθεντικότητά μας είναι το μεγάλο μας στοίχημα (μη αυθεντικότητα = μη ύπαρξη). Τι σημαίνει λοιπόν, είμαι αυθεντικός στη σχέση μου με τον άλλο;

- Τα άτομα στη σχέση ψάχνουν, ρωτούν, προβληματίζονται, δεν αποδέχονται απλά, δεν υπακούν τυφλά τους κανόνες. Τα άτομα με υπεύθυνη θέληση, αισιόδοξη βούληση (ανεξάρτητα από το αν σκέφτονται απαισιόδοξα) και ρεαλιστική αντιμετώπιση της ζωής. Αυτό αντικαθιστά το βύθισμα στην νοοτροπία της «αγέλης» δηλαδή προβάλλοντας υποτιθέμενα «εμπόδια», ακολουθώντας «δεδομένα» που είναι πιο βολικά, ευχάριστα, κοινωνικά αποδεκτά, καταφεύγοντας σε υπεκφυγές και σπαταλώντας χρόνο στους καταναγκασμούς στο ίδιο και το ίδιο.

- Τα άτομα αναγνωρίζουν ότι είναι αυθεντικά μέσα στη σχέση όταν οι δυνατότητές τους, οι περιορισμοί τους, οι συνθήκες, η κουλτούρα τους μέσω της αυτογνωσίας και της επίγνωσής τους εκφράζονται γνήσια (αληθινός vs ιδανικός εαυτός).

- Τα άτομα αναγνωρίζουν ότι είναι αυθεντικά μέσω των επιλογών τους και της ταύτισής τους με αυτές. Σε αυτές τις επιλογές δεσμεύονται ολόψυχα διατηρώντας το δικαίωμα να τις αναθεωρούν και να τις αλλάζουν. Εν κατακλείδι, αυθεντικότητα είναι η πίστη σε μια στάση ζωής που θρέφει τις σχέσεις, προσφέρει αρμονία, δεν βασίζεται στους ρόλους και στις μάσκες, σημαίνει υπευθυνότητα, ειλικρίνεια (όχι βάρβαρη και ωμή) και διαφάνεια στις σχέσεις. Σημαίνει να είμαι ανοικτός και παρών στη σχέση και στις όμορφες και στις σκληρές εκφράσεις της.

«Υπάρχουν τρεις αρχές στην ανθρώπινη συν-ύπαρξη: της σκέψης, της ομιλίας, της πράξης. Κάθε σύγκρουση ανάμεσα σε μένα και στο συνάνθρωπό μου προέρχεται από το ότι δε λέω αυτό που εννοώ και δεν κάνω αυτό που λέω» (Martin Buber). Η αυθεντικότητα είναι δύσκολος και πολύπλοκος στόχος, παρόλα αυτά εφικτός αρκεί να προσπαθούμε δια βίου να τον προσεγγίζουμε. Η ζωή δεν είναι κάτι που απλά μας συμβαίνει, δεν ζούμε στο κενό. Ζωή σημαίνει υπάρχω με τους άλλους, είμαστε άρρηκτα συνδεδεμένοι και σε συνεχή αλληλεπίδραση και επιρροή. Έρωτας λοιπόν, επαφή με το καινούργιο, το ωραίο, το διαφορετικό, αγάπη, σεβασμός, ηθική και ηθικές αρετές, υπευθυνότητα, ελευθερία, φροντίδα, δικαιοσύνη, αυτονομία, υπάρχω-μαζί. Η αυθεντικότητα στις σχέσεις μπορούν να κάνουν μια ζωή ζωντανή, μια ζωή που να αξίζει ενεργά να την επιδιώκουμε... Η απάντηση είναι δική σας...

Δέσποινα Μπάλλιου, ομιλία στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός», στην Αθήνα, βασισμένη στο "The life of the soul", an essay in Ecological Thinking, by John Riker

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«Ζευγάρια»

«Το να λες σε κάποιον «σ' αγαπώ» σημαίνει «απαγορεύεται να πεθάνεις»».

(Gabriel Marcel, 2017)

Πέρυσι, στις αρχές της χρονιάς

συμμετείχα στο εργαστήριο της θεραπείας ζεύγους μέσα από την οπτική και την μέθοδο της προσέγγισης μας, της Gestalt. Ήταν ένας κύκλος τριήμερων εργαστηρίων σε χρονική περίοδο τεσσάρων μηνών, από τον



οποίο έφυγα γεμάτος νόημα...

... Γιατί νόημα; Μα φυσικά με νόημα διότι αυτό με το οποίο ασχοληθήκαμε θεωρητικά, ψυχοθεραπευτικά και βιωματικά στο εύρος και στο βάθος δεν ήταν τίποτα άλλο από τις σχέσεις. Εν αρχή ην η σχέση μας είχε στην αφηρησιά του κύκλου η Δέσποινα. Όλα ξεκινούν από μία σχέση και η σχέση φέρει πάντοτε μέσα της όλες τις πολώσεις, όλα εκείνα τα αντίθετα που όπως λέει ο Whitehead (2013) είναι πάντα αθεράπευτα εκεί. Το «Εγώ» άλλωστε υφίσταται ως «Εγώ», επειδή αντίκρου του στέκει το «Εσύ». «Ο Άλλος είναι εκείνος που μου επιτρέπει να μην επαναλαμβάνομαι στο διηνεκές» γράφει ο Baudrillard (2019). Το βασικό διακύβευμα για εμάς τους ψυχοθεραπευτές Gestalt, ως θιασώτες του υπαρξιακού διαλόγου, είναι η δουλειά με το μεταψυχικό μεταξύ των ανθρώπων που έρχονται στο θεραπευτικό μας δωμάτιο για θεραπεία ζεύγους, δηλαδή με την τρίτη οντότητα που γίνεται μορφή στο σημείο που συναντιούνται οι δυο τους, διότι εκείνη είναι που αντικατοπτρίζει κατ' ουσία το οργανισμικό όλον του ζευγαριού. Όπως μας λένε άλλωστε και οι θεωρητικοί μας προπάτορες, το όλον, άλλως ειπείν το σύνολο, είναι πάντοτε μεγαλύτερο από το άθροισμα των μερών του. Οι ερωτικές σχέσεις είναι μορφή και φόντο, ο έρωτας ως δύναμη ζωής και θανάτου ενέχει συνιστώσες δημιουργίας και καταστροφής. Όπως ξέρουμε πολύ καλά δεν υπάρχει δημιουργία χωρίς καταστροφή, έτσι και στις ερωτικές σχέσεις όλοι μας καλούμαστε να βιώσουμε το σημείο εκείνο που νιώθουμε αθάνατοι και ταυτόχρονα κατάφορα θνητοί. «Έρωτα εσύ χαρά και δήμε των ανθρώπων» σημειώνει στη «Μήδεια» ο Ευριπίδης (2014). Ο ερωτικός δεσμός δεν παύει να είναι και δεσμός, συνεπώς θέτει ζητήματα επιβίωσης και ξύνει πάντοτε το άγχος του θανάτου, ή με τα λόγια του Unamuno (1921), τον τρόπο του μηδενός και το ακόρεστο της δίψας για αθανασία. Η ερωτική πράξη όπως γράφει ο Bataille (2021) έχει έναν κοινό παρονομαστή με την πράξη της θυσίας: Και στις δύο ανοίγει η σάρκα. Ο έρωτας ως ψυχικός καταλύτης υποχώρησης του πρωτογενούς ναρκισσισμού μας, φέρνει στο φως ότι μπορεί να λανθάνει και να κοιμάται μέσα μας. Ο έρωτας όπως και η ζωή δημιουργείται

και καταστρέφεται εν ταυτώ. Θυμάμαι τη Γιάννα να μας λέει, αναφερόμενη στην Εκάβη του Ευριπίδη, ότι βοήθεια που δεν ζητείται γίνεται βάρος. Τη θυμάμαι επίσης να μας δείχνει το πώς κακοποιούμε εαυτούς, μέσα από αυτά που λέμε και μέσα από αυτά που πράττουμε. Ο Εαυτός δεν είναι άλλωστε προϊόν συνάντησης και σχέσης με το περιβάλλον, μέσα μας και έξω μας; Δεν θα επηρεαστεί αναπόφευκτα μία σχέση, από το πώς φέρεται έκαστος εξ ημών στο ίδιο του μέσα στην σχέση; Ο Shakespeare (2002), δια στόματος του ήρωα του Μάρκου Αντωνίου στο έργο του «Ιούλιος Καίσαρας», μας θυμίζει ότι «το κακό που κάνουν οι άνθρωποι ζει και μετά από αυτούς. Το καλό συχνά θάβεται μαζί με τα κόκκαλά τους». Έτσι λοιπόν και στα ζευγάρια οι άνθρωποι κουβαλούν μέσα στο φόντο τους, δηλαδή στην ιστορία τους κάθε λογής τραύματα που όταν θα διασταυρωθούν με τα τραύματα του άλλου μέλους του ζευγαριού θα συναπαρτίσουν το δικό τους folie à deux μέσα στην τρίτη οντότητα του ζευγαριού. Θα υπάρχει η συμπλαστουργία εκείνου του κακού που δεν είναι παρά η παγίδα του ντετερμινισμού που ο Freud (2023) αποκαλούσε καταναγκασμό της επανάληψης, με τα λόγια του Perls (1947), εκείνη την οργανισμική αυτορρύθμιση που κινείται προς τη λάθος κατεύθυνση και κρατάει το άτομο ζωντανό μέσα σε μία θλιβερή κυκλικότητα, αλλά σε διύποκειμενικό επίπεδο. Η αγαπημένη μου Isabelle Adjani ως Anna στο «Possession» του Zulawski (1981) λέει σε ένα πλάνο γεμάτο απόγνωση και αγωνία: «Αδυνατώ να υπάρξω αφ' εαυτού μου, διότι φοβάμαι τον εαυτό μου. Γιατί εγώ είμαι ο δημιουργός του δικού μου κακού». Η Κάτια και η Μαρία μας είπαν ότι η σχέση δεν είναι χορογραφία, αλλά αυτοσχεδιασμός. Σήμερα το κατανώ πολύ βαθύτερα από πέρυσι, διότι αν η σχέση ήταν χορογραφία θα υπάκουε μονάχα στη σκηνοθεσία ενός κατάμαυρου φαταλισμού που δεν θα άφηνε χώρο για οτιδήποτε καινούριο. Και για να μπορεί να είναι αυτοσχεδιασμός χρειάζεται να υπάρχει η δυνατότητα να αφήσουμε χώρο στο διαφορετικό, διότι μόνο η ετερότητα μπορεί να μας βγάλει από την αυτοαποπλάνηση του ναρκισσισμού μας. Ναι, οι ομοιότητες και τα κατοπτρικά παιχνίδια μας φέρνουν κοντά, αλλά από μόνες τους αποτελούν ab Ονο γράμμα κενό, διότι στο τέλος θα χαθούμε σαν την Ηχώ στον μύθο μέσα στο κενό της απουσίας του φαντασιακού και ψευδεπίγραφου Άλλου. Κλείνοντας, θα ήθελα να εκφράσω τη βαθιά ευγνωμοσύνη μου και στις πέντε εκπαιδευτριες, καθώς και σε όλους τους συν εκπαιδευόμενους και οπωσδήποτε στα ζευγάρια που ήρθαν στο εργαστήριο και εκτέθηκαν με θάρρος σε όλες τις συναντήσεις. Τέλος, θα παραθέσω ένα ποίημα που έγραψα μετά το δεύτερο τριήμερο που κάναμε με την Αντιγόνη που πάντα με εμπνέει με την ευρηματικότητά της και την οξυδέρκεια της ματιάς της. Το ποίημα λέγεται: Σε αγαπάω;

Σε ακούω,
δεν είμαι μόνος.
Σε αγκαλιάζω κι έρχομαι κοντά σου.
Σε σφίγγω μην και φύγεις.
Σε απορροφώ,
σε έχω και με έχεις,
είσαι αιχμάλωτη στο λέω,
αφού έχεις πάρει την καρδιά μου.
Δεν γίνεται να φύγεις.
Κάθε φιλή γλυκός χαμός,
σε πνίγω αθόρυβα με γλύκα,
αυτή η ένωση δεν σπάει.

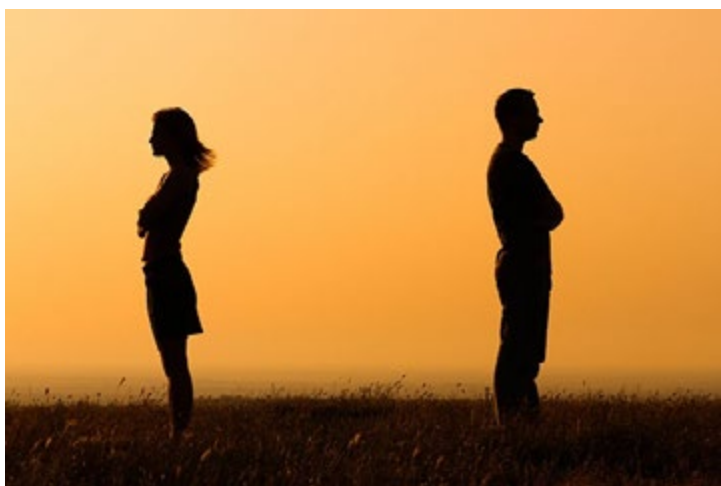
Βιλιώτης Φίλιππος, απόφοιτος Gestalt Foundation

Πηγές

Bataille, G. (2021). Ο Ερωτισμός. Ίνδικτος.
Baudrillard, J. (2019). Η Διαφάνεια του Κακού. Πλέθρον.
Ευριπίδης (2014). Μήδεια. Bibliothèque.
Freud, S. (2023). Αναστολή, Σύμπτωμα και Άγχος. Ανατολικός.
Marcel, G. (2017). Φαινομενολογία και Μεταφυσική της Ελπίδας. Δρόμων.
Marie-Laure, R. (Producer) & Zulawski, A. (Director). (1981). Possession. France & West Germany: Gaumont.
Perls, F. S. (1947). Ego, Hunger and Aggression. The Beginning of Gestalt Therapy. Vintage Books.
Shakespeare, W. (2002). Julius Caesar. Barron's.
Ulamano, M. (1921). The Tragic Sense of Life in Men and in People. MacMillan.
Whitehead, A. N. (2013). Διαδικασία και Πραγματικότητα. Ένα Δοκίμιο στην Κοσμολογία. Παπαζήσης.

«Δουλεύοντας με Ζευγάρια στη Θεραπεία Gestalt»

Πριν ένα χρόνο, στο πλαίσιο της συνεχιζόμενης εκπαίδευσής μου ως



σύμβουλος ψυχικής υγείας της ψυχοθεραπείας Gestalt παρακολούθησα το πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης με θέμα «Δουλεύοντας με ζευγάρια στη θεραπεία Gestalt». Το εργαστήριο για μένα είχε βιωματικό και συμπεριληπτικό χαρακτήρα. Ήταν καλοδουλεμένο ως προς τη δομή και την οργάνωσή του. Είχε ως στόχο την ενημέρωση και την κατάρτιση των θεραπευτών στην θεραπεία ζεύγους καθώς προσέφερε ουσιαστικά εναύσματα για διάλογο και τροφή για σκέψη. Για άλλη μια φορά η αρχαία Ελληνική γλώσσα έρχεται να φωτίσει την έννοια του «ζεύγους» η οποία προκύπτει από το ρήμα ζευγνύω και ζεύγνυμι όπου σημαίνουν συνάπτω, συνδέω δύο άκρα, γεφυρώνω, συναρμολόγω. Στις μέρες μας, οι ανθρώπινες σχέσεις περνάνε μια τεράστια κρίση αφού «κανείς δεν ακούει κανένα». Μέσα στη Βαβέλ της σύγχρονης κοινωνίας παρόλο που μπορούμε να επικοινωνούμε ευκολότερα και γρηγορότερα, οι περισσότεροι άνθρωποι είμαστε κλεισμένοι στον μικρόκοσμό μας. Εύκολα συμπεραίνει κανείς ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής, οι κοινωνικές απαιτήσεις, η υπερπληροφόρηση έχουν ως αποτέλεσμα οι περισσότεροι άνθρωποι να υποφέρουν από κοινωνική αποξένωση και απομόνωση. Η έντονη καθημερινότητα δεν μας αφήνει περιθώριο και χρόνο για διάλογο και ανθρώπινη επαφή. Η κρίση των ανθρώπινων σχέσεων έρχεται να προστεθεί στις ήδη υπάρχουσες κρίσεις που βιώνει η κοινωνία μας. Η συντροφική σχέση αποτελεί μια σημαντική επένδυση ζωής καθώς οι άνθρωποι αναζητούν

την ερωτική, συναισθηματική και νοητική επικοινωνία ωστόσο η απογοήτευση έχει πάρει τη σκυτάλη και καμία ελπίδα δεν διαφαίνεται πουθενά. Ο χωρισμός φαίνεται ως η μοναδική λύση για το ζευγάρι. Οι παραπάνω λόγοι, η ανάδυση της ανάγκης για συντροφικότητα, επικοινωνία και επαφή κατά τη θεραπευτική διαδικασία με τους θεραπευόμενους, καθώς και η προσωπική μου ανάγκη να βρεθώ στον χώρο του GF με συναδέλφους και εκπαιδευτές αποτέλεσαν το κίνητρο για να εμβαθύνω στη θεραπεία ζεύγους. Καθώς βρέθηκα στη θέση της εκπαιδευόμενης και της παρατηρήτριας ήλθε στην επίγνωση μου πως ήταν η κατάλληλη στιγμή να εξετάσω και να επεξεργαστώ την προσωπική μου ιστορία στο πλαίσιο της σχέσης μου. Η ομάδα ήταν αρκετά μεγάλη καθώς αποτελούνταν τόσο από παλαιότερους και νεότερους αποφοίτους όσο και από νέα μέλη διαφορετικών προσεγγίσεων που συνέβαλαν δημιουργικά και με σεβασμό στη διαδικασία. Παρόλο το εύρος της ομάδας, η σύνθεσή της ήταν αρμονική και είχε ροή. Είχα την ευκαιρία να γνωριστώ με καινούργιους ανθρώπους και με ευκολία να μοιραστώ την προσωπική μου διαδικασία.

Σε όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου παρατήρησα την Πίστη που εγκοινωνείται η θεραπεία gestalt στη ζωή και στη δυναμική της σχέσης. Οι βασικές έννοιες της θεραπείας gestalt αποτελούν ένα αξιόλογο εργαλείο στη θεραπεία ζεύγους καθώς δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να αποκτήσει αυθεντική σχέση με τον εαυτό του και με πρόθεση συμπερίληψης στη συνάντησή του με το περιβάλλον. Η σχέση, ως τρίτη οντότητα, το κοινό έδαφος του ζευγαριού (το μεσαίο έδαφος), οι ποιότητες της διαφωνίας, η εκτίμηση των διαφορών του ζεύγους στη θεραπευτική διαδικασία μπορεί να ιδωθεί ως εμπλουτισμός των εμπειριών τους, η εστίαση στο «τι» και το «πώς», η κατανόηση και η συμπόνοια για τις προσωπικές τους ιστορίες καθώς και του τρόπου που σχετίζονται σήμερα προσφέρονται στον θεραπευτή ως υλικά στη θεραπευτική του φαρέτρα. Η φαινομενολογική παρατήρηση, η αποσαφήνιση των εννοιών όπως οικειότητα, επικοινωνία, συμπερίληψη, διαφοροποίηση, φυσιολογικοποίηση καθώς και η έννοια του Ζωντανού Διαλόγου μεταξύ Εγώ-Εσύ, Εγώ-Αυτό, υποστηρίζουν τη θέση του θεραπευτή στη θεραπεία προκειμένου να αποφύγει να συνηγορεί υπέρ του ενός ή του άλλου μέλους. Στη συνέχεια καθώς παρατηρούσα τους κύκλους επαφής του κάθε μέλους, και του ζευγαριού ως οντότητα εντυπωσιάστηκα με την απείρως πολυπλοκότητα των σχέσεων. Είχα αρχίσει να έχω την αίσθηση ότι παρακολουθούσα γεωμετρία με σχήματα φράκταλ. Ναι! Αυτό είναι! είπα μέσα μου. Η σχέση του ζευγαριού θα μπορούσε να μοιάζει με φράκταλ, δηλ. ένα ανοικτό πείραμα-αίνιγμα όπως είναι και παραμένει η ζωή όπου οι λεπτομέρειές του δεν γίνονται άμεσα ορατές παρά μόνο με τη μεγέθυνση σε κάποια κλίμακα. Σε προσωπικό επίπεδο αναγνώρισα τη σχέση μου ως ένσαρπη οντότητα και αυτό μου έδωσε τη δυνατότητα να την εκτιμήσω, να σταθώ στο κοινό έδαφος της σχέσης η οποία στηρίζεται σε κοινές ηθικές αξίες δημιουργώντας ένα αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης. Κοιτάζοντας στο εδώ και τώρα την προσωπική μου ιστορία και το πως αυτή εμπλέκεται στη σχέση μου, αναγνωρίζω τις προοπτικές αλλαγής και ανάπτυξης της σχέσης. Μοιάζει σαν ένα πειραματικό εργαστήριο όπου ο καθένας μας καταθέτει την εξέλιξή του. Μια αίσθηση Πίστης, ανακούφισης, και αισιοδοξίας εγκαταστάθηκε μέσα μου από το συγκεκριμένο εργαστήριο. Είχα την ευκαιρία να δω από διαφορετική οπτική τις κρίσεις στα ζευγάρια. Από τη διαδικασία μου προέκυψε μια αίσθηση ελπίδας και ανακούφισης καθώς αντιλήφθηκα ότι τα δυσλειτουργικά μοτίβα στην αλληλεπίδραση, οι δυσκολίες στην επαφή, οι συγκρούσεις στη σχέση μπορούν να αποτελέσουν τη διαδρομή προς την έξοδο για τη Συνύπαρξη. Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς και να εκφράσω τη βαθειά μου ευγνωμοσύνη για τη συστηματική προσπάθεια των εκπαιδευτών του GF να μεταλαμπαδεύσουν γνώσεις και να προωθήσουν αξίες στους εκπαιδευόμενους!!!!

Κωνσταντίνα Κουτρουφίνη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας. Απόφοιτη Gestalt Foundation

«Δουλεύοντας με ζευγάρια στη θεραπεία Gestalt»

Μιλώντας για την εμπειρία μου, θα πω πρώτα πως εκπαιδευτικά να



βλέπω το ζευγάρι σαν μια οντότητα. Πιο συγκεκριμένα, μια 3η οντότητα, έναν δικέφαλο οργανισμό που, όπως κάθε οργανισμός, έχει κι αυτός τη δική του ιστορία, έναν τόπο από όπου προέρχεται κι έναν χώρο που δημιουργείται, μια ηλικία, μια καθημερινότητα, αδύναμα και δυνατά σημεία, όπως επίσης και μια σύνθετη πολυπλοκότητα στον τρόπο που έχει μάθει να λειτουργεί και να διατηρεί την ομοιοστάσή του. Έμαθα λοιπόν πώς να φεύγω από την εστίαση στο κάθε άτομο ξεχωριστά, και να αρχί-

ζω να αφουγκράζομαι τη σχέση, όπως αυτή ξεδιπλωνόταν μπροστά μου, μέσα από τρία ζευγάρια που είχα την ευκαιρία να γνωρίσω. Τρία μοναδικά ζευγάρια, τρεις αληθινοί και ζωντανό οργανισμοί, που αποφάσισαν να ανοίξουν τα «σύνορά» τους, και επέτρεψαν να γίνουμε μάρτυρες της σχέσης τους. Μια ξεχωριστή και διαφορετική έως τώρα εμπειρία που μου έδωσε τη δυνατότητα να κινούμαι από τη θεωρία στο βίωμα και από το βίωμα στη θεωρία. Η ζωντανή συμμετοχή αυτών των ζευγαριών στην εκπαίδευσή μου, όχι μόνο έδωσε μορφή σε έννοιες και θεωρίες, αλλά και άφησε ένα ζωντανό αποτύπωμα στο σώμα και το νου μου για το πώς είναι να συναντώ ένα τέτοιο σύνθετο οργανισμό. Κατάλαβα βιωματικά πόσο σημαντικό είναι να μην εισβάλλω στη σχέση, αλλά να τη συναντώ αργά, με σεβασμό και τιμή απέναντι σε όλα εκείνα τα στοιχεία, τα όνειρα και τις ανάγκες που έφεραν τους δυο ανθρώπους κοντά και αποτέλεσαν το έδαφος, ώστε οι δύο ιστορίες να δημιουργήσουν μια νέα. Σίγουρα σε μια σχέση υπάρχουν τόσα ανεξερεύνητα και σκοτεινά σημεία που οι άνθρωποι δεν είμαστε παρόντες και που θέλει χρόνο και χώρο για να αναδυθούν. Κατάλαβα όμως πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η εμπιστοσύνη, σαν ένα έδαφος για να σταθούμε και να επιτρέψουμε να δούμε αυτό που δεν βλέπουμε. Είμαστε διαφορετικοί, κι αυτό είναι φυσιολογικό. Είμαστε εδώ για να κατανοήσουμε και να στηρίξουμε αυτή τη διαφορετικότητα, και μαζί με αυτήν να βοηθήσουμε το ζευγάρι να πειραματιστεί με νέους τρόπους που χρειάζεται να μάθει να κάνει επαφή, να επικοινωνεί και να λειτουργεί σαν οργανισμός.

Κανελλέα Λυδία

GESTALT IN ORGANIZATIONS

Η γεύση μου από την εκπαίδευση του Gestalt Coaching in Business and Organizations

Το κίνητρό μου για τη συμμετοχή μου στην εκπαίδευση, δεν είχε τόσο ξεκάθαρο στόχο, όσο ήταν περισσότερο μια περιέργεια εξερεύνησης της εφαρμογής της Gestalt στον τομέα των επιχειρήσεων, και μια σκέψη για προσωπική μου εξέλιξη και ενδεχόμενη μετακίνηση στον κλάδο αυτό. Πώς γίνεται δύο τόσο – φαινομενικά – αντίθετα κόσμους, να συναντιούνται; Η ανθρωπιστική/υπαρξιστική προσέγγιση της Gestalt – όπως την γνωρίζω στην ψυχοθεραπεία – με το coaching, την αποδοτικότητα, την ηγεσία...; Λέξεις και έννοιες τόσο άγνωστες σε μένα. Πού – και πώς – μπορεί να είναι η τομή όπου συναντιούνται το όφελος μιας επιχείρησης με την προσωπική ανάπτυξη ενός υφιστάμενου; Θα μπορούσε η προσέγγιση της Gestalt να είναι εξίσου ολιστική; Και φυσικά το ερώτημα που με συνόδευε και στις 5 συναντήσεις: Τι δουλειά έχω εγώ τώρα εδώ; Μια ψυχοθεραπεύτρια στον κόσμο των επιχειρήσεων; Από την πρώτη εισήγηση, ένιωσα ότι είμαι σε γνώριμα μονοπάτια και ότι αυτό ναι, είναι Gestalt! Η σύσταση της εκπαιδευτικής ομάδας, όμως, ήταν αυτή που μου έδωσε τη μεγαλύτερη γεύση. Άνθρωποι από διαφορετικούς χώρους (επιχειρήσεων/ φορέων), με ή χωρίς εμπειρία στο business coaching ή counseling, που αναζητούσαν καλύτερη διαχείριση της ομάδας, του ανθρώπινου δυναμικού, έχοντας ως στόχο τον άνθρωπο, ονειρευόμενοι ότι «δεν μπορεί, θα υπάρχει και ένας άλλος τρόπος» να γίνουν οι εργαζόμενοι πιο αποδοτικοί, και να

βελτιωθούν οι σχέσεις, αλλά, πρώτα από όλα, να βελτιώσουμε εμάς τους ίδιους, τον τρόπο που ακούμε, τη διαδικασία μας.

Η έννοια της ηγεσίας, από «εξουσία» μετατράπηκε σε μια σειρά ικανοτήτων που μπορεί να χρησιμοποιήσει κανείς για να εμπνεύσει, να εμπυχώσει και να γίνει καλύτερος ακροατής.

Οι οργανισμοί, λοιπόν, χρειάζονται κι αυτοί τη «διάγνωσή» τους και να αφουγκραστούν τη διαδικασία τους, μέσα από τους ανθρώπους τους, τις σχέσεις μεταξύ τους και τις αξίες τους – ρητές και άρρητες. Κλείνω με βαθιά ευγνωμοσύνη προς τους εκπαιδευτές μου και τα υπέροχα μέλη της ομάδας μου. Καλή αντάμωση!

Σωτηρία Κυριαζίδου, Ψυχολόγος, Κλ. Νευροψυχολόγος MSc, Εκπ. Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής ΔΠΘ

Gestalt Coaching in Business and Organizations

Η εμπειρία από τον κύκλο εργαστηρίων Gestalt Coaching in Business and Organizations και ιδιαίτερα το εργαστήριο για το Burnout ήταν πολύ χρήσιμη, όχι μόνο σε επαγγελματικό επίπεδο αλλά και σε προσωπικό. Πήγα έχοντας ήδη υποστεί burnout πριν πολλά χρόνια, μια εμπειρία που είχε συνοδευτεί με κατάρρευση εν ώρα εργασίας και η βασική μου προσδοκία ήταν να μάθω αν υπάρχουν μηχανισμοί για να αναγνωρίσει κανείς ένα τέτοιο επερχόμενο κίνδυνο. Το εργαστήριο μου κάλυψε αυτή την προσδοκία αλλά πρόσφερε και πολύ περισσότερα. Για μένα ήταν ιδιαίτερα σημαντική και η νοηματοδότηση του bore out, ενός φαινομένου κάπως πιο

ύπουλου από το burn out, γιατί σχετίζεται με τους κινδύνους από σχετική απραξία ή από ενασχόληση με δουλειά που μπορεί να μην ταιριάζει σε κάποιον, είτε από πλευράς προσόντων είτε από πλευράς άλλων συνθηκών, κάτι πολύ συχνό στις μέρες μας. Οι οργανωτές, ο Γιώργος και η Ευαγγελία, έκαναν εξαιρετική δουλειά στη δόμηση και στην παρουσίαση του workshop. Φέρνοντας κοντά την προσέγγιση της Gestalt στην καθημερινότητα της εργασίας βάζουν τους συμμετέχοντες να σκεφτούν, να «ζήσουν» και να διαχειριστούν, μέσα από δράσεις- αναπαραστάσεις, καταστάσεις που εγκυμονούν κινδύνους σχετικούς με το burn out. Ακολουθούν σχετικές συμβουλές που μου φάνηκαν πολύ χρήσιμες. Το workshop είναι εξαιρετικά χρήσιμο σε ανθρώπους που ήδη αισθάνονται πίεση, σωματική ή ψυχολογική, στην εργασία τους. Πιστεύω όμως ότι θα είναι χρήσιμο σε όλους, ακόμα και αν δε θεωρούν ότι οι ίδιοι κινδυνεύουν από burn out ή bore out, γιατί με τις γνώσεις που προσφέρει, μπορεί κάποιος να αναγνωρίσει «συμπτώματα» επερχόμενου κινδύνου τέτοιων φαινομένων σε ανθρώπους γύρω του και ίσως βοηθήσει να προληφθούν δύσκολες καταστάσεις σε οικογένεια, φίλους και στο εργασιακό περιβάλλον.

Ρήγας Γουλιμάρης

Μια νύχτα στο θέατρο...

Ένα Σάββατο βράδυ πήγα, με μια παρέα φίλων, στο θέατρο. Η τέχνη του θεάτρου είναι σημαντική για μένα. Η θέαση μιας παράστασης μου ανακινεί συναισθήματα και ενίοτε με συγκινεί και με φέρνει σε επαφή με τον εαυτό μου. Η ανάδυση των συναισθημάτων είναι μια λύτρωση, το μέσο και ο τρόπος να βιώσω τη ζωή, να συνδεθώ με τους ανθρώπους, να συσχετιστώ και να συνυπάρξω. Πίσω μου κάθεται μια παρέα μεσήλικων, οι οποίοι, από την αρχή, σχολιάζουν, ψιθυρίζουν, γελούν πνιχτά. Ενοχλούμαι, δυσανασχετώ, θυμώνω, εξοργίζομαι, μα σιωπώ. Προσπαθώ να βρω μια λύση, είτε γέρνοντας μπροστά, είτε επιχειρώντας να απομονώσω τους θορύβους από πίσω και να εσιτιάσω στους ήχους από τη σκηνή, είτε βρίζοντας από μέσα μου, είτε φτιάχνοντας σενάρια που θα μπορούσα να διεκδικώ, με κάποιο τρόπο, την απερίσπαστη παρακολούθηση της παράστασης. Η ώρα περνά. Κάποια στιγμή, η παρέα, πίσω μου, σταματά. Ανακουφισμένος συνεχίζω να παρακολουθώ την παράσταση, επιτέλους απερίσπαστος! Οι σκέψεις και τα σενάρια υποχωρούν, ο θυμός δίνει τη θέση του στο άνοιγμα των συναισθημάτων από τα ερεθίσματα που πηγάζουν επί σκηνής. Σκέφτομαι πως καλά έκανα που δεν μίλησα, γιατί δεν χρειάστηκε να συγκρουστώ, να εκτεθώ, να γίνω, ενδεχομένως, δυσάρεστος, να προκαλέσω και ο ίδιος ενόχληση στους υπόλοιπους θεατές, προσπαθώντας να σταματήσω την πηγή της δικής μου ενόχλησης.

Η ώρα περνά, η παράσταση είναι εμφανές ότι οδηγείται σε μια κορύφωση, ίσως και στο τέλος. Και τότε, η παρέα πίσω μου αρχίζει πάλι να γελά, να σχολιάζει, να βγάζει και να πνίγει ήχους! Όλα ξαναγυρίζουν! Η αναστάτωση, τα σενάρια, ο θυμός, το μπέρδεμα... Ενώ σκέφτομαι «τι θα γινόταν αν...», ενώ έχω γείρει ξανά μπροστά, ενώ αποπροσανατολίζομαι, μεπερδέομαι και παιδεύομαι, σχεδόν ασυνείδητα, γυρίζω ελαφρά προς

τα πίσω, χτυπάω το μεσαίο δάχτυλο με τον αντίχειρα του αριστερού μου χεριού, στα δύο δευτερόλεπτα που μεσολαβούν, η οκλαγωγία που βίωνα, συνεχίζεται, γυρίζω και κάνω ένα ισχυρό «σσσασσσττ»!! Όταν ξαναγυρίζω μπροστά και κοιτάζω τη σκηνή, είμαι (σαν) χαμένος. Δεν μπορώ να ανακαλέσω τα συναισθήματα από το προηγούμενο μέρος της παράστασης που παρακολουθούσα, δεν καταλαβαίνω τι λέγεται από τους ηθοποιούς, τους ακούω μα τα λόγια τους δεν κάνουν γκελ, είναι σαν να μιλάνε μια ξένη γλώσσα. Γυρίζω στον εαυτό μου και μία προσπάθω να συνδεθώ με το «εδώ και τώρα» και μία ξαναπαίζω το προηγούμενο επεισόδιο, επιχειρώντας να το αξιολογήσω, να με κρίνω, να υποθέσω τι σκέφτονται οι άλλοι, για μένα... Το έργο τελειώνει. Είμαι εξοργισμένος. Νιώθω ντροπή, σάσισμα, απορία, φόβο. Μα ο θυμός με κρατά όρθιο και μου προσφέρει μια συγκρότηση που μου επιτρέπει να μην κατακερματιστώ από τη ντροπή και το φόβο. Η ιστορία αυτή εκτυλίχθηκε μετά την πρώτη ημέρα του σεμιναρίου «Βία, Κακοποίηση, Τραύμα» και με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι ζω με το τραύμα μου. Καθημερινά, ξυπνάω, ντύνομαι, συστήνομαι, συνομιλώ, συμπεριφέρομαι, κρύβομαι και εμφανίζομαι, συναντιέμαι και χωρίζομαι, αγκαλιά με το τραύμα μου. Θυμάμαι ότι αυτές οι σκέψεις, αυτές οι συμπεριφορές, αυτά τα συναισθήματα είναι οικεία, γνώριμα, παλιά και επίκαιρα. Όλα αυτά που βίωσα από ένα τυχαίο γεγονός που τόσες και τόσες φορές μπορεί να έχει συμβεί στον καθένα, εμένα μου δημιούργησε φόβο, ντροπή, αποπροσανατολισμό, αποσταθεροποίηση, θυμό, οργή. Μια αποσταθεροποίηση και ένα «κάσιμο» ανεξήγητο και καθηλωτικό. Πριν την επίγνωση ότι είμαι τραυματισμένος όλα παρέμεναν συγκεχυμένα, αναζητούσα την απάντηση μόνο απ' έξω (από το περιβάλλον) και με έκρινα «γιατί» δεν έκανα τα πράγματα «κάπως αλλιώς». Παρέμενα εσωστρεφής, φοβισμένος, ενδοσκοπικός, αποκομμένος, δηλητηριασμένος από τα καταπιεσμένα συναισθήματα. Και τώρα; Τι διαφορετικό έγινε; Πάλι θύμωσα, πάλι εσωστρεφώς πήγα να επιλύσω τη σύγκρουση, πάλι καώθηκα, ντράπηκα και φοβήθηκα. Η διαφορά ήταν ότι, μετά, μίλησα στους φίλους

μου για αυτό που μου συνέβη. Δεν κάκισα τον εαυτό μου για το τι θα μπορούσα να κάνω «αλλιώς» και «γιατί» δεν το έκανα. Αναγνώρισα την ανάγκη μου και τη δυσκολία μου να τη διεκδικήσω με ένα τρόπο πιο λειτουργικό για μένα. Με συμπόνεσα και με συναισθάνθηκα, αντί να με μαλώσω και να με καταδικάσω. Δεν με άφησα μόνο μου. Ένιωσα πλουσιότερος, από αυτή τη νέα εμπειρία και την επίγνωση που ακολούθησε. Ίσως αποτελέσει ένα σκαλοπάτι, για να φτάσω στο δικό μου τρόπο, να βιώνω τη ζωή. Το τραύμα μου είναι τρομακτικό, είναι οδυνηρό, είναι δυσβάσταχτο και αφόρητο. Το τραύμα μου είμαι εγώ. Αλλά δεν είμαι μόνο αυτό. Και δεν είμαι

μόνος με αυτό. Πολλές φορές νιώθω δέος, ως εκπαιδευόμενος θεραπευτής, απέναντι στον άνθρωπο που έρχεται, με το τραύμα του, αναζητώντας – συνειδητά ή ασυνείδητα - βοήθεια. Και εμπειρίες σαν αυτή με μαλακώνουν, με γαληνεύουν, μου δίνουν δύναμη και κουράγιο, τόσο για την προσωπική μου διαδρομή, όσο και την επαγγελματική. Η διαδικασία της επίγνωσης και η παρουσία του άλλου, σε αυτή την επώδυνη αλλά και λυτρωτική διαδρομή, είναι ό,τι χρειάζομαι. Ούτε «μαγικές λύσεις», ούτε «σωτήριες παρεμβάσεις», ούτε βιασύνη, ούτε παραίτηση.

Δράκος Λιακόπουλος Αντώνης, 3ο έτος Αθήνας,



ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Νιώθω το σώμα, τον εαυτό, εφέειο
Πως αρχίζω εφέειο
χωρίς νό θάπειω εφέειο]

Τα σώματα μας ζήρουν τι τα κήουν
οταν αντίληψη τ ηνείαερα

Όσα υπάρχουνε μαζί μου, οσα υπάρχουνε μαζί εκη σεία.
Όσα αγαπώ είναι βιώσιμα, ορατι να αγαπώα είναι.
Ας έρωμε την αυχία στο χώρο που δεν έχη διασακτι
Ας αποπαιώνουμε τι ρείασιμα που μας φερει οσο πιο
κοντά γινεται. Ας αποπαιώνουμε ~~μεταφρα~~ το ήμωδη παύση
επιτηρητθ έχημε είναι αείρωα ταυτό.

Αυτό το ταξίδι ~~αποδο~~ τελείωσε, και κ. αίσιατο
όλο ταξ εδω να χαράταυτε και να τορροεωίτε
των / τις ελευρίες μας, κ. εγω τώρα βένω εδω και
ζέκνω δικα μου ταξιδία. Εύχομαι να σε αναυτητα
ζανά κ. ίως να παθε ατήμη πιο ματριά.

4ο έτος Αθήνας 2022-2023: Αλεξανδρή Αλεξάνδρα, Αναγνωστοπούλου Ελένη, Αργύρη Παρασκευή, Βανταράκης Σωτήριος, Καραβέλα Θεοφανώ Αγγελική, Κουτροπούλου Σοφία, Λαμπροπούλου Δήμητρα, Μανιού Ελένη Ντανίνα, Μασούρα Γεωργία, Παχατουρίδη Ηλιάννα, Τζάνου Αγγελική, Χουρδάκη Ελευθερία

ΠΟΙΗΜΑ 4^ο ΕΒΔ.

Γεννηθήκαμε
Ξανά
και κοιτάμε μπροστά
Τις φωτιές μας
να μας δείχνουν τον δρόμο

Δρόμοι φωτισμένοι... δρόμοι αυτισμοί
Σε προβάλλουν ~~από~~ εως μας ψυδρίζουν λέξεις:
καρτες στην ύαση

"Υπάρω... υπάρχουν..."

Μαζί ε κοούα

ΑΠΕΛΥΝΩ ΚΙ ΜΕ ΑΥΤΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΣΩΜΕ ΚΑΙ ΚΑΙ ΓΕΝΟΜΑΣΤΕ ΖΩΟΝ

ΑΓΑΠΗ που κωκίω δεν θα ήθελα,
ήθελω λάβατε να το κάνετε μαζί, αγαπη...
να παρφέ είλοι μευ ελόκληροι

Ανασώνω Στέκομαι, παρατηρώ, ανασώνω...
Ανασώνω και συνεχίζω να προσπαθώ και να πονώ...
Ο πόνος μου δίνει ταυτότητα. Είναι η δύναμή μου να
εμφράσω την ανάγκη μου και την επιθυμία μου.

Μεσώνω την απόσταση, ποτε από ποτε οργισμα
και θρέφωμαι με φαττω από το διαφορετικώς

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Δέσποινα Μπάλλιου

Οργάνωση & Επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Βάλια Γιαννακοπούλου

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Αλεξανδρή Αλεξάνδρα, Αναγνωστοπούλου

Ελένη, Αργύρη Παρασκευή, Βάγια Αργυρώ, Βανταράκης Σωτήριος, Βιλιώτης Φίλιππος, Γαβριλίδης Ιωάννης, Γουλιμάκης Ρήγας, Δράκος Λιακόπουλος Αντώνης, Καραβέλα Θεοφανώ Αγγελική, Κανελλέα Λυδία, Κουτροπούλου Σοφία, Κουτρουφίτη Κωνσταντίνα, Κυριαζίδου Σωτηρία, Κυριάκου Ευαγγελία, Λαμπροπούλου Δήμητρα, Μανιού Ελένη Ντανίνα, Μασούρα Γεωργία, Μπάλλιου Δέσποινα, Παχατουρίδη Ηλιάννα, Σκαφίδα Βαρβάρα, Σταμάτης Γιώργος, Τζάνου Αγγελική, Χουρδάκη Ελευθερία