



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ. 2
Εκδοτικό σημείωμα
«Ο φόβος, σύμμαχός μου!...»

Σελ. 3
Σκύλοι Θεραπείας

Σελ. 4
«Απώλειες»

Σελ. 5
«Το μοίρασμα»

Σελ. 6
«Εκπαιδευοντας Ψυχοθεραπευτές...»

Σελ. 8
4ήμερο Εργαστήριο 2024

Σελ. 9
Συμμετοχή στους Μικρούς Κύκλους...

Σελ. 10
Η Φανταστική Περιπέτεια

Σελ. 11
Το τέλος ενός κύκλου
Το πιο «τέλειο» μη τέλειο προφίλ

Σελ. 12
Η «Αρχή του Αρχιμήδη...»

ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ GESTALT. Η ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΟ ΣΧΕΣΙΑΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ



EAGT
accredited
Training Institute

ΕΑΡΤΙ
European Accredited
Psychotherapy Training Institute



Υπάρχει κάποια διαφορά στον τρόπο με τον οποίο κάποιος γίνεται ψυχοθεραπευτής διαλέγοντας μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση αντί μιας άλλης; Και αυτή η διαφορά έγκειται μόνο στο συγκεκριμένο θεωρητικό περιεχόμενο που μεταδίδεται ή επεκτείνεται και στον τρόπο με τον οποίο μεταδίδεται;

Συνέχεια στη σελίδα 6

«Ο Φόβος,
σύμμαχός μου!»

Σκύλοι Θεραπείας

«Απώλειες»

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

• Εφηβεία και Επιθετικότητα

Αναμφισβήτητη, η εφηβεία και οι νέες τεχνολογίες, ιστορικά, φαίνεται ότι πάντα είχαν σημεία συνάντησης και αλληλεπίδρασης. Ανανακλάται στην τέχνη, στον πολιτισμό, στην

πολιτική και στη χάραξη του νέου ορίζοντα. Αυτή η συνάντηση του παλαιού με το νέο, διαμορφώνει καθοριστικά και ουσιαστικά την ταυτότητα του εφήβου παράλληλα με την εποχή και με τις συνθήκες της ανάπτυξης. Η αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον εμπεριέχει τη λειτουργία των αισθήσεων. Οι αισθήσεις λειτουργούν ως διεγερτικές συνάψεις υγιούς επιθετικότητας μεταξύ οργανισμού – περιβάλλοντος και εξελίσσονται σε σωματική εμπειρία. Η αφή ως αίσθηση, ειδικά για τους εφήβους είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη διαμόρφωση και την αίσθηση εαυτού.

Ο M. Giese (1998) στο ηλεκτρονικό κείμενό του: «Self without Body: Textual Self - Representation in an electronic community» («Εαυτός χωρίς Σώμα: Πιστή Αυτο - Αναπαράσταση σε μια ηλεκτρονική κοινότητα»). περιγράφει το περιβάλλον του διαδικτύου με τη διπλή του υπόσταση, δηλαδή ως ένα τεχνολογικό και ταυτόχρονα πολιτισμικό φαινόμενο.

Τι συμβαίνει όμως στη ζωτική ενέργεια του εφήβου; Πώς διαμορφώνεται σε υγιή επιθετικότητα; Πώς διαφοροποιείται από τη βία; Η έκφραση της εφηβικής βίας προς τους συνομηλίκους τους και προς τους εαυτούς τους, απασχολεί και ανησυχεί τόσο την κοινωνία όσο και την παιδεία. Ως κοινωνικό φαινόμενο, απαιτεί διεπιστημονική προσέγγιση ουσιαστικής συνεργασίας



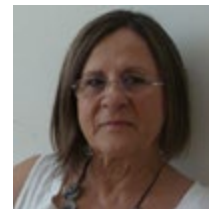
ψυχολογίας, κοινωνιολογίας, βιολογίας, τεχνολογίας και παιδαγωγικής. Έτσι μόνον μπορεί να επιτευχθεί μια ουσιαστικότερη κατανόηση της πόλωσης παθητικότητας - επιθετικότητας και του κενού που αφήνει στην έκφραση της ζωτικής ενέργειας των εφήβων.

Ο John Perry Barlow, διάσημος ερευνητής σε θέματα του διαδικτύου, περιγράφει το διαδίκτυο ως «έναν κόσμο που είναι συνάμα παντού και πουθενά, αλλά δεν είναι εκεί που ζουν τα σώματα» (H. L Dreyfus, 2003). Αν και οι επισημάνσεις των ειδικών ήταν σαφείς, ως κοινωνία έχουμε αργήσει να οριοθετήσουμε τη χρήση του διαδικτύου στους εφήβους και στα παι-

διά. Αυτή η παραμέληση ενέχει τον κίνδυνο της διαμόρφωσης παθητικών και άβουλων πολιτών, λόγω της μη ενεργητικής, βουλιμικής κατάποσης ανεπεξέργαστων ερεθισμάτων, που είναι δύσκολο να μεταβολιστούν και παραμένουν αναφομοίωτα. Κατά συνέπεια, οι έφηβοι γίνονται αποστασιοποιημένοι παρατηρητές των γεγονότων παραμένοντας ακίνητοι, μουδιασμένοι και ενίοτε ναρκωμένοι.

Θα κλείσω με την συν – κίνηση που ένοιωσα με τη χειρόγραφη ανάρτηση σε βιτρίνα συνοικιακού καταστήματος

ΑΓΟΡΑ - ΖΩ



Γιαμαρέλου Γιάννα

Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Μέλος της EAGT (European Association for Gestalt Therapy). Ιδρυτικό μέλος της ΕΕΨΓ (Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt)

«Ο φόβος σύμμαχός μου! Από τον εγκλωβισμό στην απελευθέρωση...»



Δήλωσα συμμετοχή σε τούτο το εργαστήριο από φόβο, βαθύ, υπαρξιακό. Μήπως διαφωτιστώ περαιτέρω επί του θέματος, μήπως λίγο ξεφοβηθώ.

Ένα κίτρινο τριγωνικό λαμπάκι σε ένα αμάξι/σώμα που δείχνει κίνδυνο ο φόβος. Σταματάς και ελέγχεις! Πόσο άραγε σταματάς; Πόσο άραγε ελέγχεις;

Όταν κάνεις κάτι και σβήσει, λεύτερος συνεχίζεις πορεία. Το κοιτάς που και που μη τυχόν χρειαστεί ξανά κάποια φροντίδα, κάποια στάση, μα προχωράς.

Σε κάποια σώματα όμως το λαμπάκι δεν σβήνει ποτέ. Είτε παγώνει αένα η μορφή με το κίτρινο φωτάκι, ακινητοποιώντας τα σώματα σε ένα σημείο ή το πολύ γύρω-γύρω στην ίδια γνωστή διαδρομή. Είτε η πάντα αναμμένη ένδειξη δεν γίνεται ποτέ μορφή κι έτσι τα αμάξια/σώματα ξέφρενα κι άφοβα τρέχουν μέχρι το χείλος του γκρεμού, ίσαμε την άκρια του κόσμου.

Σκέφτομαι τα λόγια της ποιήτριας: «Ο φόβος, όνομα ουσιαστικών στην αρχή ενικός αριθμός και μετά πληθυντικός οι φόβοι. Οι φόβοι για όλα απο δω και πέρα.»

Καθώς φεύγω από το εργαστήριο τσεκάρω το λαμπάκι. Σβηστό προς ώρας. Προχωρώ...

Τι έγινε; Ήρθαν οι φόβοι μας. Κοιτάχτηκαν και κάποιοι -κι όμως ήταν οι πιο φοβισμένοι φόβοι- αγγίχτηκαν! Δεν χάθηκαν, όμως όταν κινήθηκαν σαν να ζεστάθηκαν. Κάποιοι μάλιστα που τους κοιτάξαμε σθεναρά κι ευθεία μετατράπηκαν από εφιάλτες σε τόσο γνώριμα δικά μας κομμάτια που ενσωματώθηκαν στο όλον. Σαν κάτι μαγικό!

Ευχαριστώ Κατερίνα, Ευχαριστώ Αθηνά

Σταύρου Κωνσταντίνα, απόφοιτος Gestalt Foundation

Σκύλοι Θεραπείας

Για περισσότερα από 4 χρόνια συνεργάζομαι με τον σκύλο μου (την Όνο) που έχει πιστοποιηθεί ως σκύλος θεραπείας. Χάρηκα όταν προσκλήθηκα να αποτυπώσω μερικές σκέψεις για την βοήθεια που μας προσφέρουν αυτά τα υπέροχα πλάσματα. Είναι τόσα πολλά αυτά που θέλω να μοιραστώ μαζί σας που θα έγραφα ολόκληρο βιβλίο.

Οι σκύλοι θεραπείας με την ανιδιοτελή αγάπη τους και λειτουργώντας χωρίς καμία κριτική, με πλήρη αποδοχή, δημιουργούν τις προϋποθέσεις για μία θετική θεραπευτική εμπειρία μέσω της επαφής μαζί τους (animal assisted therapy). Μάλιστα γνωρίζοντας ο σκύλος να μένει ΜΟΝΟ στο «εδώ και τώρα» είναι ένας πολύτιμος συνεργάτης.

Υπάρχουν κατά βάση δύο κύρια μοντέλα που μπορούμε να εργαστούμε με τη βοήθεια του σκύλου θεραπείας. Το πρώτο μοντέλο είναι να υπάρχει στη συνεδρία ο ειδικός ψυχικής υγείας, ο χειριστής (συνήθως εκπαιδευτής σκύλων) και ο θεραπευόμενος.

Στο δεύτερο μοντέλο υπάρχει ο ειδικός ψυχικής υγείας που έχει συνεκπαιδευτεί με το σκύλο του (γίνεται ο ίδιος και χειριστής) και ο θεραπευόμενος.

Ανάλογα με τον τρόπο που θέλουμε να εργαστούμε, λαμβάνοντας αρκετές παραμέτρους υπόψη μας, επιλέγουμε τον τρόπο που μας ταιριάζει.

Προσωπικά επέλεξα τον δεύτερο τρόπο. Με βοήθησε να χτίσω μία ισότιμη σχέση με την Όνο, να υπάρξω ο πρώτος θεραπευόμενός της και να μάθω να καταλαβαίνω αυτό που θέλει να επικοινωνήσει.

Θα αναρωτιέστε όμως πώς βοηθάει στην πράξη; Σύμφωνα με την Αμερικανική Κτηνιατρική Εταιρία «ο δεσμός μεταξύ ανθρώπου και ζώου είναι μια αμφίδρομη ωφέλιμη και δυναμική σχέση, που επηρεάζεται από συμπεριφορές απαραίτητες για την υγεία και την ευεξία και των δύο. Αυτή συμπεριλαμβάνει, αλλά δεν περιορίζεται, συναισθηματικές, ψυχολογικές και σωματικές αλληλεπιδράσεις ανθρώπων, ζώων και περιβάλλοντος».

Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η διάδραση με το σκύλο θεραπείας βοηθάει στη μείωση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης και κατ'επέκταση στη μείωση του άγχους. Η επαφή για 20 λεπτά της ώρας με τον σκύλο θεραπείας μπορεί να μειώσει μέχρι και 15% την αρτηριακή πίεση.

Ανάλογα το πλαίσιο (δομή ή ιδιωτικό γραφείο), λαμβάνοντας υπόψη τη μοναδικότητα του κάθε συμμετέχοντα, χτίζεται διαφορετικό πλάνο παρέμβασης με τη βοήθεια του σκύλου θεραπείας. Στις δομές όπως η Φλόγα και το Χαμόγελο του παιδιού, που πηγαίνουμε εθελοντικά με την Όνο κάθε εβδομάδα, ο σκύλος θεραπείας αποτελεί στοιχείο επαφής με τον κόσμο εκτός δομής. Μέσα από δραστηριότητες και παιχνίδια βοηθάει στην ενίσχυση της αυτοσυγκέντρωσης και της αυτοσυγκράτησης, στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, στην αδρή κινητικότητα (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο) και στη λεπτή κινητικότητα (Κράτημα αντικειμένων – π.χ. λουρί σκύλου, λικουδιά σκύλου ή μολύβι για μια δραστηριότητα

μέσω της τέχνης), στην άρθρωση του λόγου και την καθαρή, σταθερή και δυνατή ομιλία (μιλώντας στον σκύλο, διαβάζοντας παραμύθια), στον σεβασμό και την αποδοχή του άλλου μέσω του σκύλου, στην εννοιολόγηση των ορίων και της συνεργασίας/ομαδικότητας, μέσα από παιχνίδι. Στο γραφείο ο σκύλος αποφασίζει πότε επιθυμεί να συμμετάσχει στη συνεδρία.

Η παρουσία του στο χώρο αρκεί για να αλλάξει τη συνθήκη της συνεδρίας. Μία δυαδική σχέση θεραπευτή/θεραπευόμενου, καλείται να συμπεριλάβει και μία τρίτη ύπαρξη. Το πεδίο έχει ήδη αλλάξει. Εστιάζοντας στο τι συμβαίνει στο χώρο, παρατηρώντας την επαφή σκύλου/θεραπευόμενου και τα φαινόμενα που λαμβάνουν χώρα, ο θεραπευτής καλείται να συμπεριλάβει και τις νέες προσλαμβάνουσες. Πολλές φορές, χρειάζεται να μπορεί να βάλει σε παρένθεση τις έντονες και καθαρές μορφές που αναδύονται ακόμα και από το πρώτο καλωσόρισμα στην πρώτη συνεδρία και να κρίνει με το στάδιο που θα βρίσκεται η θεραπεία πότε θα ανασύρει αυτές τις πληροφορίες.

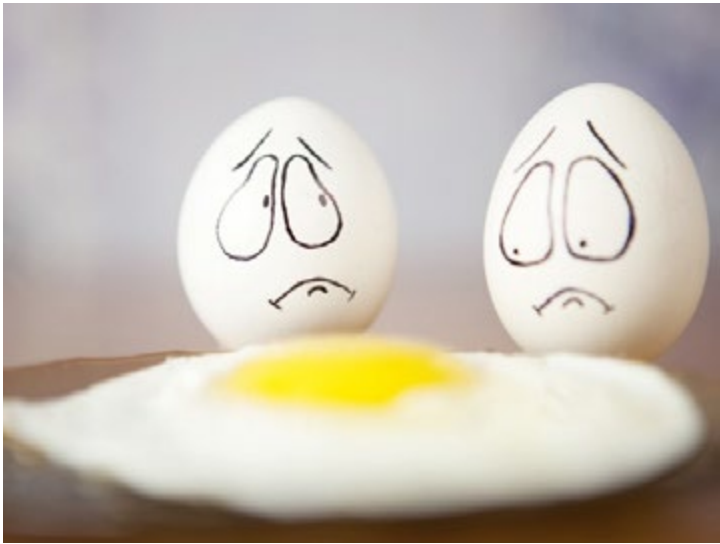
Είτε εργαζόμαστε σε δομές, είτε ιδιωτικά, χρειάζεται να εφαρμόζουμε τα πρωτόκολλα που αφορούν στη συνεδρία με τη συμμετοχή σκύλου θεραπείας, φροντίζοντας την ευημερία και του θεραπευόμενου και του σκύλου».

Εμμανουηλίδης Παναγιώτης, απόφοιτος Gestalt Foundation



«Απώλειες»

Απώλεια, μια αναπόφευκτη ανθρώπινη συνθήκη, απόλλυμι, καταστρέφομαι, αφανίζομαι ολοσχερώς, πεθαίνω. Από το 1800 έως σήμερα η αύξηση του προσδόκιμου της ζωής στις δυτικές κοινωνίες έχει ξεπεράσει την τριαντακονταετία. Η παράταση της ζωής η εικονιστική πραγματικότητα, η ουτοπία του ευδαιμονισμού και του καταναλωτισμού υποθάλπουν τη δημιουργία μιας ψεύτικης παράτασης, όχι μόνο της ζωής, αλλά και της νεότητας.



Ο θάνατος είναι σχεδόν εξοστρακισμένος ως έννοια για τον άνθρωπο και η απόδοση νοήματος της ζωής αποκαθίσταται από την εικόνα. Μια εικόνα αιωρούμενη σε ένα διεσταλμένο περιβάλλον που καταντά ασφυκτικά βαρετό και δύσφορο. Έτσι η γη γερνάει και οι άνθρωποι προσπαθούν να μείνουν αθάνατοι, αποσυνδεδεμένοι συνεχώς από τη φύση τους.

Ο Αριστοτέλης αναφέρει, ότι ο άνθρωπος είναι ον φύσει κοινωνικό και πολιτικό. Αυτός που μπορεί να ζήσει μακριά από τις ανθρώπινες κοινωνίες είναι θηρίο ή θεός.

Οι ανθρώπινες απώλειες ως εκ τούτου είναι συνυφασμένες με τις κοινωνικές συνθήκες και τις σχέσεις που αναπτύσσονται στη συν-εύρεση και την επικοινωνία με τους άλλους. Αποτελούν ένα αναμφισβήτητο οικουμενικό, ιστορικό, κοινωνικό και υπαρξιακό γεγονός για κάθε ένα από μας έως και σήμερα.

Το πώς βιώνουμε την απώλεια βασίζεται σε ένα απίστευτο εύρος οργανικών και γνωστικών διεργασιών που επηρεάζονται από το άμεσο οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον, καθώς και από το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο και τις λειτουργίες τους στις παρούσες συνθήκες.

Τα είδη των απωλειών που ενδέχεται να αντιμετωπίσει ένα άτομο, μια οικογένεια, μια κοινωνία, ένα έθνος ή και η ανθρωπότητα είναι ανεξάρτητα, απρόβλεπτα, πολύπλοκα και πολυεπίπεδα.

Ο άνθρωπος ως υπαρξιακή οντότητα ενέχει την επίγνωση της θνητότητάς του, γνωρίζει, ότι δεν είναι αιώνιος. Αυτό που δεν γνωρίζει είναι το πώς και το πότε θα συναντηθεί με τον θάνατο.

Ο Επίκουρος, ο στωικός φιλόσοφος που ασχολήθηκε ιδιαίτερα με το ζήτημα του θανάτου, επισημαίνει, ότι θάνατος είναι η στέ-

ρση της αίσθησης, που βιώνεται μόνο στην παύση της παρούσας στιγμής. Αν χάσουμε την ευκαιρία της σιωπής στο παρόν, χάνουμε τη σύνδεση με τη δόνηση των αισθήσεών μας και βιώνουμε την απώλεια της «μουσικής της ψυχής μας».

Ψυχαγωγία, η πράξις του άγειν, μέσω της ακρόασης αυτού που συν-βαίνει στο παρόν, μαθαίνω να αφουγκράζομαι τους εσωτερικούς παλμούς της ψυχής και του σώματός μου.

Η σιωπή, το ενδιαφέρον και ο σεβασμός για αυτό που λέει ο άλλος ως αφομοιωμένη εμπειρία εκλύει οργανισμική ενέργεια που κινητοποιεί.

Η επαφή με τον άλλο είναι δόνηση, ενέργεια, αισθήσεις, συναισθήματα, έκφραση, άγγιγμα, βούληση, δράση προς...

Η απώλεια της αίσθησης στο παρόν ισοδυναμεί με θάνατο εν ζωή. Γιατί αν χάσεις τη σιωπή και το παρόν, έχεις πεθάνει. Όπως αναφέρει ο Επίκουρος στα περί θανάτου, «φρόντισε να συνηθίσεις την ιδέα, ότι ο θάνατος δεν έχει σημασία, γιατί κάθε καλό και κάθε κακό βρίσκεται στην αίσθησή σου και στο πώς τη βιώνεις».

Είναι προφανές πως η αποσύνδεση ισοδυναμεί με παγιωμένη συνθήκη επιβίωσης. Τα βασικά της χαρακτηριστικά είναι η αποξένωση, ο εγκλωβισμός, το αδιέξοδο, η ταλαιπωρία, ο πόνος, η αφόρητη μοναξιά και το σκοτάδι.

Ο τρόπος που επεξεργαζόμαστε και αποτυπώνουμε τα ουσιώδη που συμβαίνουν γύρω μας και μέσα μας, αναδεικνύει την αισθητική, δηλαδή το πώς σχηματοποιούμε, δίνουμε μορφή με σκοπό τη συνάντηση και την κατανόηση στο «μεταξύ».

Αυτό όμως που συμβαίνει οικουμενικά είναι άσχημο, χωρίς μορφή.

Η κρίση είναι κάτι που συμβαίνει λόγω αλλαγής σε έναν οργανισμό, σε μια χώρα κ.λπ. και χαρακτηρίζεται από μικρή διάρκεια.

Οι αλληπάλληλες κρίσεις και η διάρκειά τους παραπέμπουν σε παθογένεια. Το παρατηρούμε στην απώλεια της κοινωνικής και διαπροσωπικής συνοχής. Στην απώλεια της πολιτικής και πολιτισμικής συνοχής που παραπέμπει σε ένα κόσμο που έχει απωλέσει τις όποιες ισορροπίες είχε εγκαθιδρύσει. Όπου εμφανίζεται μια άλλη παγκόσμια απειλή, ο κορονοϊός. Αυτός ο αόρατος μικροοργανισμός καταφέρνει να ταραξεί και να αλλάξει όλα τα συστήματα της κοινωνικής συνοχής. Ο φόβος της απώλειας αναβαθμίζει, εγκαθιδρύει και επιβάλλει την ψηφιακή επικοινωνία σε ένα απίστευτο εύρος δραστηριοτήτων.

Η κατ' οίκον διαδικτυακή απασχόληση εδραιώνεται σε επιχειρήσεις, σχολεία, δημόσιες επιχειρήσεις κ.λπ. Έτσι διαμορφώνεται ένα νέο είδος κοινωνίας, η εικονιστική κοινωνία.

Η ψηφιακή επικοινωνία ως μη ενσώματη εξασθενεί με ανησυχνητική ταχύτητα το εικονιστικό υποκείμενο, καθιστώντας το ψυχρό και απαθές.

Στην εικονιστική κοινωνία, η πληθωριστική ελευθερία νοηματοδοτείται ως αγώνας για την ορατότητα της εικόνας του εαυτού, όπου αξία των αξιών ορίζεται η ορατότητα της εικόνας. Καθώς οι κοινωνικές σχέσεις μετατρέπονται σε σχέσεις μεταξύ εικόνων εαυτού, ρυθμίζονται από αλγόριθμους. Επίσης η χρήση του διαδικτύου, των αλγόριθμων, της τεχνητής νοημοσύνης, λειτουργούν χωρίς τη νομική διασφάλιση των χρηστών, όσον αφορά στο δι-

καίωμα στην ιδιωτικότητα και την ηθική πλαισίωση των διαδικτυακών επαφών.

Η πολυδιάστατη κρίση του 21ου αιώνα μπορεί να κατανοηθεί ως σύμπτωμα της εικονιστικής κοινωνίας και της κυριαρχίας της εικόνας.

Η εικόνα συνιστά τον αυτοσκοπό του πλανητικού συστήματος, όπου η κίνηση του σώματος είναι πλέον περιττή.

Η ψηφιακή και φυσική πραγματικότητα συνυφαίνονται συνεχώς, έτσι ώστε το εικονιστικό υποκείμενο να αλληλοεπιδρά όλο και περισσότερο με ψηφιακά αντικείμενα ή ολογράμματα.

Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρωπότητας, όπου η ύπαρξη του ανθρώπου δεν είναι απολύτως απαραίτητη.

Ακόμα και σε ακραίες συνθήκες εξουσίας ο δούλος χρειαζόταν τον αφέντη και ο αφέντης τον δούλο. Οι διυποκειμενικές σχέσεις διαμεσολαβούνται πλέον μέσω τεχνητής νοημοσύνης, που υποδεικνύει συναισθήματα, αισθήσεις.

Κλείνοντας, πιστεύω ακράδαντα στη δύναμη της παιδείας για την αλλαγή του κόσμου. Η επένδυση στην ανθρώπινη επικοινωνία μετεξελισσεται σε ένα τεράστιο ιστό, που υφαίνει το χαλί του κόσμου μας, το έδαφός μας.

Φαίνεται, ότι χρειαζόμαστε ένα καινούργιο χαλί και καλούμαστε όλοι να το συνυφάνουμε συλλογικά, με υλικά τον σεβασμό και το ενδιαφέρον για τον πλανήτη και όλα του τα πλάσματα.

Γιαμαρέλου Γιάννα, Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδεύτρια & Επόπτρια Gestalt

Βιβλιογραφία:

Αριστοτέλης, (1993). *Αριστοτέλης: Άπαντα, Πολιτικά Α*. Αθήνα. Εκδόσεις Κάκτος.

Γιαμαρέλου, Γ., (2022). *Η Ροή της Εμπειρίας και η Αναγκαιότητα των Βραχύχρονων ομάδων στο σημερινό γίγνεσθαι*. Εκδόσεις Αρμός.

Τάσης, Θ., (2019). *Ψηφιακός Ανθρωπισμός*. Εκδόσεις Αρμός.

Wheeler, G., (2000). *Beyond Individualism: Toward a New Understanding of Self, Relationship and Experience*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press

«Το μοίρασμα» (Απώλειες)

Άγνωστοι μεταξύ μας, αποφασίσαμε να συναντηθούμε.

Αρχικά, μία ήσυχη αμηχανία με συνόδευε. Ένωθα έναν δισταγμό, μια αμφιβολία για το «πώς θα ανταπεξέλθω». Το κίνητρο, η ανάγκη σύνδεσης και ουσιαστικής επικοινωνίας, υπερνίκησαν.

Με ενδιαφέρον και μέτρο, η αγαπημένη μας εισηγήτρια, «έστρωσε το χαλί» που φιλοξένησε την ομάδα. Η παρουσία της ουσιαστική, σαν σοφού συνοδοιπόρου.

Άκουσα όσα ειπώθηκαν με σεβασμό κι αφουγκράστηκα όσα ίσως δεν ειπώθηκαν. Η στιγμή που έγινε μέσα μου ξεκάθαρο, ότι όλοι μας, λίγο-πολύ, με τα ίδια υπαρξιακά ζητήματα παλεύουμε, ήταν λυτρωτική.

Σ' αυτόν τον κοινό τόπο, σταθήκαμε να ξαποστάσουμε μαζί, πα-

ρέα. Σε σταυροδρόμι, σχεδόν αρχετυπικό, μέσα στη σύγχρονη καθημερινότητά μας. Ακόμη νιώθω το γερό κράτημα στο χέρι από το χέρι του Δημήτρη, από το αόρατο χέρι όλης της ομάδας. Μια ομαδική φωτογραφία, απαθανατίζει τη στιγμή. Άραγε και την ενέργεια που αναδύεται και ρέει μέσα σε αυτή την αγκαλιά; Εγώ πάντως την ένιωσα. Και είμαι ευγνώμων γι' αυτή. Εμπιστεύθηκα, έφερα στην επιφάνεια τις ευάλωτες πλευρές μου, σαν το ευαίσθητο δέρμα ενός μωρού.

Δεν είναι (μόνο) αυτά που έμαθα. Είναι κυρίως αυτά που ένιωσα. Η σύνδεση, η γαλήνη, η ενέργεια στον χώρο και τον χρόνο, η ανακούφιση κι η βεβαιότητα ότι ήμουν στο μέρος που έπρεπε να ήμουν. Το θαυματουργό μοίρασμα...



Αναστέναξα ακούγοντας το Μοιρολόι. Σε λευκό χαρτί, ζωγράφισα. Ζύμωσα τον εύπλαστο πηλό μέσα στις παλάμες και τα δάχτυλά μου. Τον μύρισα. Έκλεισα τα μάτια και αφήθηκα στις αισθήσεις, στο σώμα μου.

Δεν είμαστε άγνωστοι πια. Μοιραστήκαμε. Δώσαμε χρόνο και χώρο στις σιωπές μας, στις αισθήσεις, στα συναισθήματα που αναδύθηκαν και απελευθερώθηκαν. Βαθιά αίσθηση ευδαιμονίας γεμίζει το στήθος μου.

Η επίγνωση βιώθηκε, για μένα προσωπικά, σαν τοκετός. Επώδυνος και με κόπο, μα και με πολύτιμα δώρα. Με αναγέννηση. Κάτι κερδίζουμε, κάτι χάνουμε, νομοτελειακά.

Έχουν περάσει βδομάδες. Μια μεστή συγκίνηση και χαρά, αναδύεται μέσα μου και τώρα, που γράφω. Διάχυτη αίσθηση ευγνωμοσύνης και πληρότητας. Ανήκω. Και με έναν τρόπο που δεν μπορώ, που ίσως δεν έχει και σημασία να περιγράψω με λόγια, αγαπώ και αποδέχομαι τον εαυτό μου, αγαπώ τη ζωή.

Νάσσου Δέσποινα

ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ GESTALT. Η ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΟ ΣΧΕΣΙΑΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Συνέχεια από τη σελίδα 1

Κατά τη γνώμη μας, ως εκπαιδευτριες Gestalt, κάθε ψυχοθεραπευτική προσέγγιση βασίζεται εγγενώς στη θεωρία της περιλαμβάνοντας τη θεωρία για την ανάπτυξη καθώς και τη θεραπευτική μεθοδολογία της.

Άρα, είναι προφανές πως κάθε προσέγγιση, άρα και κάθε εκπαιδευτική σχολή διαφέρει όχι μόνο ως προς το περιεχόμενό της αλλά πάνω από όλα και ως προς τη διαδικασία μέσω της οποίας επικοινωνεί αυτό το περιεχόμενο, τη θεωρία της δηλαδή. Μια διαδικασία η οποία ενισχύει την ανάπτυξη του προσώπου-θεραπευτή.

μορφές επαγγελματιών και εξειδικεύσεων που αφορούν στην ψυχική υγεία. Σημαίνει πως η γνώση σε ένα αντικείμενο αποκτάται, ενισχύεται και εξελίσσεται μέσω του μετασχηματισμού της εμπειρίας. Δηλαδή η γνώση και οι δεξιότητες αναδύονται μέσα από το βίωμα της κάθε θεωρίας και των αρχών που τη διέπουν, ανάλογα βέβαια με τον χαρακτήρα και τις ιδιαίτερες ανάγκες της.

Ορίζοντας την εκπαίδευση στην Gestalt, θα λέγαμε πως ορίζεται ως μια διαδικασία μάθησης βασισμένη σε ένα εκπαιδευτικό curriculum, όπως και πολλές άλλες προσεγγίσεις. Ένα πιστοποιημένο curriculum που στη συγκεκριμένη περίπτωση της ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης Gestalt είναι πιστοποιημένο από τον



Η ψυχοθεραπεία Gestalt είναι μια βιωματική προσέγγιση. Κατ'επέκτασιν και η εκπαίδευση σε αυτήν προϋποθέτει μια βιωματική παιδαγωγική η οποία εγγυάται την ανάπτυξη και την εξέλιξη του θεραπευτή.

Η βιωματική μάθηση είναι ένας βασικός πυλώνας της εκπαιδευτικής διαδικασίας που την διαφοροποιεί καθοριστικά από άλλες

Ευρωπαϊκό σύλλογό της την EAGT (European Association for Gestalt Therapy) καθώς και από την EAP (European Association for Psychotherapy), το οποίο απαιτεί έναν συγκεκριμένο αριθμό ωρών που αφορά στο θεωρητικό και φιλοσοφικό της υπόβαθρο, το οποίο εστιάζεται στις αρχές της φαινομενολογίας, της θεωρίας πεδίου και του υπαρξιακού διαλόγου. Εστιάζεται επίσης και σε

έννοιες όπως Δημιουργική προσαρμογή, μορφή /φόντο, επαφή, όριο της επαφής, επίγνωση εαυτός, ζωντανό σώμα κ.ο.κ. Αυτό το curriculum ενσωματώνει τη θεωρία, το βίωμα, το τι και το πώς της μεθοδολογίας, την προσωπική θεραπεία, την επαγγελματική εποπτεία καθώς και τους τρόπους αξιολόγησης της ειδικής επάρκειας του θεραπευτή στη συγκεκριμένη προσέγγιση.

Όλα τα παραπάνω συνθέτουν το πλαίσιο της διαδικασίας μάθησης μέσω του οποίου οι εκπαιδευόμενοι θεραπευτές αποκτούν τις αναγκαίες και ικανές δεξιότητες, εμβαθύνουν στη φιλοσοφία, τη θεωρία και τη μεθοδολογία και μαθαίνουν να εφαρμόζουν αυτές στην επαγγελματική τους πρακτική.

Όμως αποτελούν όλα τα παραπάνω μια ικανή συνθήκη; Είναι αρκεύτος επαρκή ως προς την υποστήριξη των δεξιοτήτων και της ανάπτυξης του γίνεσθαι του μέλλοντα θεραπευτή;

Όλη η ζωή είναι μια συνάντηση κατά τον υπαρξιστή φιλόσοφο Martin Buber. Η ζωή είναι σχεσιακή συμπληρώνει ο Gary Yontef. Έτσι και η εκπαιδευτική - μαθησιακή διαδικασία είναι μια σχεσιακή διαδικασία.

Ποιοι λοιπόν είναι εκείνοι οι παράγοντες και οι μεταβλητές που αλληλοεπιδρούν και επηρεάζουν την ποιότητα μιας βιωματικής διαδικασίας μάθησης; Μιας σχεσιακής διαδικασίας που ξεδιπλώνεται ανάμεσα στον εκπαιδευόμενο, την εκπαιδευτική διαδικασία και το εναλλασσόμενο πεδίο.

Ενδεικτικά θα αναφερθώ σε κάποιες μεταβλητές

As δούμε μία πρώτη μεταβλητή... Ο Κομβικός ρόλος των εκπαιδευτών

Ποιος είναι αυτός που εκπαιδεύει και ποια η εκπαιδευτική σχέση που αναπτύσσεται;

Για παράδειγμα είναι ο εκπαιδευτής αυθεντικός ή εμφανίζεται ως αυθεντία; Αναπτύσσονται ειλικρινείς σχέσεις μεταξύ εκπαιδευτών, εκπαιδευόμενων και συνεκπαιδευόμενων;

Αφήνουν οι εκπαιδευτές χώρο στη βιωματική μάθηση;

Είναι ανοικτοί στον διάλογο; Πώς διαχειρίζονται το ρόλο τους ως εκπαιδευτές; Διαχειρίζονται τις συγκρούσεις που προκύπτουν;

Πώς οι εκπαιδευόμενοι πλησιάζουν την επαφή; Ενδοβάλλοντας;

Προβάλλοντας; Αναστρέφοντας; Ανακλώντας; Συμβάλλοντας;

Έχουν οι εκπαιδευόμενοι κίνητρο; Δεσμεύονται; Είναι ανοικτοί στην ανατροφοδότηση; Θέτουν ερωτήσεις; Διαφοροποιούνται από τους εκπαιδευτές τους και τους συνεκπαιδευόμενούς τους;

Εν κατακλείδι όλοι αυτοί πού και πώς συναντιούνται;

Η ψυχοθεραπεία Gestalt δεν μπορεί να συνάδει με την εκπαίδευση της παρά μόνο εάν ακολουθεί τις αρχές της υπαρξιακής μεθοδολογίας και του διαλόγου. Αυτές οι αρχές τείνουν να κατανοούν την εκπαιδευτική διαδικασία ως μια σχέση μεταξύ του εκπαιδευτή και του εκπαιδευόμενου. Μια σχέση μεταξύ του ατόμου που διδάσκει και του ατόμου που μαθαίνει. Και όπως λένε και οι Polsters όταν όλα εξελίσσονται καλά σε αυτή τη συνάντηση είναι δύσκολο να ξεχωρίσει κανείς ποιος είναι ο εκπαιδευτής και ποιος ο εκπαιδευόμενος.

...και συνεχίζοντας... Πατά η εκπαιδευτική διαδικασία σε ένα έδαφος ηθικό, γόνιμο με σεβασμό και ασφάλεια; Υποστηρίζει τη διαφορετικότητα; Υποστηρίζεται από ηθικές αρχές όπως αυτές της

αυτονομίας, της μοναδικότητας, της δικαιοσύνης και της ευεργεσίας;

As αναρωτηθούμε σχετικά με έναν άλλο παράγοντα, αυτόν του πλαισίου και της συνθήκης μέσα στα οποία εξελίσσεται στη συνεχόμενη εναλλαγή του πεδίου; Και ειδικά σε φλεγόμενους καιρούς όπως στις μέρες μας.

Τέλος μια ακόμη σημαντική μεταβλητή αυτή της δημιουργικότητας...

Σύμφωνα με τον Otto Rank, το να διδάξει κάποιος ψυχοθεραπεία σημαίνει να δίνει στον επίδοξο θεραπευτή και θεραπεύτρια τη δυνατότητα να γίνει όπως λέει ένας αριστοτέχνης, ένας καλλιτέχνης που χρησιμοποιεί τις προσωπικές του ικανότητες και χαρίσματα ως βασικούς πόρους επίγνωσης και θεραπευτικής επαφής... Η τέχνη της θεραπείας είναι η τέχνη της ζωής υποστηρίζει ο Malcom Parlett, δίνοντας έμφαση στη σημαντικότητα των αισθητικών κριτηρίων στην εκπαίδευση της ψυχοθεραπείας Gestalt.

Έτσι λοιπόν και στην εκπαιδευτική διαδικασία δίνεται έμφαση στον δημιουργικό πειραματισμό; Καλωσορίζονται νέες δημιουργικές ιδέες; Ενθαρρύνει την ισορροπία στο ερώτημα: «ψυχοθεραπεία: Τέχνη η επιστήμη;»

Έννοιες, βασισμένες στη φαινομενολογική προσέγγιση Gestalt, όπως σχεσιακότητα, διυποκειμενικότητα, ετερότητα, υποστήριξη της εμπειρίας, παρουσία στον διάλογο, ενσωμάτωση, δημιουργικότητα κ.ο.κ., οι οποίες βεβαίως είναι ανέφικτο να εξηγηθούν σε λίγα λεπτά, μπορούν να τροφοδοτήσουν τις απαντήσεις στα πιο πάνω ερωτήματα. Είναι έννοιες που συνάδουν τόσο με τις αρχές της όσο και με την εκπαιδευτική της διαδικασία.

Η εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία Gestalt προσδίδει βαθιά και ουσιαστική αξία στην ανθρώπινη σχεσιακότητα παράλληλα με την ικανότητα του ατόμου να προσεγγίζει ένα στόχο όπως αυτόν της εκπαίδευσής του.

Παραφράζοντας τη φράση του Αριστοτέλη «το όλον είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα των μερών του...» και όπως στο απεριόριστο πεδίο των μαθηματικών, η εκπαιδευτική διαδικασία δεν μπορεί να περιορισθεί σε προσθέσεις διδακτικών - ακαδημαϊκών ωρών. Υπάρχουν αμέτρητες, πολύπλευρες και πολύπλοκες πράξεις πολλαπλασιασμού, αφαιρέσεων και διαιρέσεων ως μεταβλητές σε μια συνθήκη βιωματικής μάθησης όπου αμοιβαία αλληλοεπιδρούν και επηρεάζουν την ποιότητα μιας αξιόπιστης και αποτελεσματικής εκπαίδευσης.

Ακριβώς γι' αυτόν τον λόγο η εκπαίδευση στη θεραπεία Gestalt δεν θα μπορούσε να βασίζεται αποκλειστικά σε μια απόλυτα οργανωμένη ορθολογικότητα χωρίς να υιοθετεί παράλληλα τη σχεσιακή, φαινομενολογική, διαλογική και ολιστική ψυχή της ενσωματώνοντας και νοηματοδοτώντας το θεωρητικό - μεθοδολογικό και σχεσιακό της υπόβαθρο.

Μπάλλιου Δέσποινα, M.Sc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτρια Gestalt, από την ομιλία της στο 2ο Συνέδριο Ψυχοθεραπείας της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρίας, Κυριακή 6 Οκτωβρίου 2024.

4ΗΜΕΡΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

4ήμερο εργαστήριο 2024

Κάθε φορά, μετά την εμπειρία του τετραήμερου, συνειδητοποιώ ότι η Gestalt είναι όντως ένας τρόπος ζωής και όχι μια απλή ψυ-

χοθεραπευτική προσέγγιση. Τα έβλεπα στις ομιλίες, τα άκουγα από εκπαιδευτές, αλλά πώς να το κάνουμε; Το βίωμα γράφει αλλιώς στην ψυχή και το σώμα.

Με το φετινό τετραήμερο, κατάλαβα, επίσης, πως μοιάζουν στην πρά-



ξη η φαινομενολογία με τη θεωρία πεδίου. Είδα πως η θέαση της καθεμιάς επηρεάζει το πεδίο, το πώς αυτό μεταβάλλεται, πώς πάλλεται, πώς ανοίγει για να συμπεριλάβει και άλλα στοιχεία, ενώ παράλληλα, ο μικρόκοσμος του κάθε ατόμου στέκει εκεί και άλλοτε μεταβάλλεται και αυτός σε συνήχηση με το πεδίο και άλλοτε εμμένει στην αντίσταση της ροής που φαντάζει, βέβαια, σαν παρανομία στον αμετάκλητο νόμο της φύσης (αλλά και της κοινωνίας) που παρατήρησε και ο Ηράκλειτος: Τα πάντα ρει.

Φέτος ήταν ένα πιο «βαρύγδουπο» 4ήμερο με έμφαση στην κοινωνία, η οποία προφανώς πάσχει από σχεδόν όλες τις πλευρές της και το γεγονός ότι λέγονταν άβολα πράγματα αφενός δημιουργούσε μία δυσφορία, αφετέρου έφερνε μία ανακούφιση που επιτέλους λέγονται και τίθενται επί τάπητος. Δεν πρόκειται πλέον για ένα σκοτεινό σύννεφο που είναι απροσδιόριστο, αλλά για κάτι πολύ συγκεκριμένα δυσφορικό που έχει μορφή ξεκάθαρη. Πόλεμος, φυσικές καταστροφές, έμφυλη βία και γυναικοκτονίες, βίαση, ένδεια. Και κάπου πήραν χώρο τα δυσάρεστα συναισθήματα και έγινε λόγος για τη ντροπή, για την αλληλεγγύη, για την προσωπική ευθύνη, για το ρόλο που έχουμε στον κόσμο τόσο ως άτομα (πολίτες) όσο και ως θεραπευτές/τριες. Και ήταν

σημαντική αυτή η αναφορά καθώς χωρίς τη δυσφορία, δε θα είχαμε κινητοποίηση. Μια ανάγκη για μεταβολή αυτού που συντελείται τώρα. Πέραν, όμως, της αλλαγής, είδα και άκουσα κάτι που χαράχθηκε μέσα μου στη φετινή διαδικασία: «Το τραύμα είναι εκεί από όπου μπαίνει η φως». Αυτή τη φράση θα κρατήσω για να μου δίνει παρηγοριά και ελπίδα να αντέχω αλλά και να προσφέρω.

Σκαφίδα Βαρβάρα, εκπαιδευόμενη 2ου έτους, 2023-2024, στην Αθήνα

Ήταν το πρώτο μου τετραήμερο. Τα συναισθήματά μου, σχετικά με τη διοργάνωση: φροντίδα, οργάνωση, συνέπεια, εκτίμηση, ισότητα, υπευθυνότητα, σεβασμός, γνησιότητα, ποιότητα, αγάπη, νοιάξιμο, υποστήριξη, ειλικρίνεια, αίσθημα κοινότητας.

Σχετικά με τις διαδικασίες: ανακάλυψη, γνώση, εμπειρία, ξεκαθάρισμα, υποστήριξη, στήριξη, κοινότητα, ποιότητα, ειλικρίνεια, αισιοδοξία, ελπίδα, θαυμασμός, φροντίδα, ουσιαστική δουλειά, εκτίμηση, συγκίνηση, νοιάξιμο, προβληματισμοί, έμπνευση, εξέλιξη, προοπτική, ασφάλεια, ευελιξία, χώρος, ανοικτότητα, αίσθημα του ανήκειν, αποδοχή, σκέψεις, θλίψη, αποκαλύψεις, πόνος, φόβος, ανασφάλεια, ασφάλεια, ένωση,



επούλωση, θεραπεία, υπαρξιακά ερωτήματα και απαντήσεις, όρεξη και επιθυμία για περισσότερα.

Σχετικά με το Gestalt Foundation, τις εκπαιδύτριες και τους εκπαιδευτές: ένωση την αγάπη τους για τα εκπαιδευόμενα άτομα. Είδα τη στήριξη, την υπερηφάνεια, την αγκαλιά, την ισότητα. Ο σπουδαστής που φοιτά, πληρώνει και προσπαθεί, αντιμετωπίζεται με σεβασμό και εκτίμηση. Ένωσα ευγνωμοσύνη. Αισθάνθηκα πολύτιμη και φροντισμένη. Σε στιγμές, ξεχνούσα ότι βρίσκομαι σε εκπαιδευτική διαδικασία. Ήταν σαν να ήμουν εκεί, όχι για να γίνω θεραπεύτρια, αλλά άνθρωπος! Εντυπωσιάστηκα και συγκινήθηκα με τη ειλικρινή στόχευση προς την κοινότητα, στο να μην είναι «απλά μία δουλειά», στην ηθική, την ιδεολογία, τον αλtruισμό, το όραμα και το πρόσταγμα.

Καλύφθηκαν ανάγκες μου εκπαιδευτικές, επαγγελματικές, προσωπικές, ιδεολογικές, πολιτικές, πνευματικές. Χαρούμενη, ενθουσιασμένη, περήφανη και ευγνώμων που είμαι μέρος και μέλος της μεγάλης οικογένειας του Gestalt Foundation.

Σας ευχαριστώ!!!

Παπαδοπούλου Ανατολή, εκπαιδευόμενη 1ου έτους 2023-2024 στην Θεσσαλονίκη

ΜΙΚΡΟΙ ΚΥΚΛΟΙ...

Συμμετοχή στους Μικρούς Κύκλους Μεγάλων Θεμάτων, ακαδημαϊκής χρονιάς 2023-2024

Προερχόμενη από ένα διαφορετικό εκπαιδευτικό υπόβαθρο και έχοντας μόλις εγγραφεί στο 1ο έτος του εκπαιδευτικού προγράμματος, ακολούθησα την πολύτιμη συμβουλή της Κας Χριστίνας Χατζηλάκου, την οποία υπερευχαριστώ θερμά, και εν τέλει αποφάσισα να παρακολουθήσω όλους τους Μικρούς Κύκλους Μεγάλων Θεμάτων. Αν ακούσε μια φράση για να περιγράψω αυτήν μου την εμπειρία θα έλεγα ότι αυτή η συμμετοχή μου άνοιξε διάπλατα και τόσο γενναϊόδωρα την πόρτα στο κόσμο της Gestalt και γι' αυτόν τον λόγο νιώθω μεγάλη ευγνωμοσύνη.

Η κάλυψη μιας τόσο ευρείας γκάμας θεμάτων με βοήθησε στο να αποκτήσω ορισμένες γνώσεις και μου έδωσε το έναυσμα να διαβάσω περαιτέρω τα ζητήματα που προσεγγίσαμε αλλά και να προβληματιστώ και να νιώσω πολλά και διαφορετικά συναισθήματα. Επιπρόσθετα, ήταν καταλυτική στο να γνωρίσω καταπληκτικούς εκπαιδευτές και να διερευνώ τον κύκλο γνωριμιών μου με άλλους συνεκπαιδευόμενους, γεγονός που όπως αποδείχθηκε είχε ανεκτίμητη αξία κατά την διάρκεια του 26ου Τετραήμερου.



Άκρως επιμορφωτικό το κάθε εργαστήριο, με έναν ιδανικό συνδυασμό θεωρίας και πράξης ήταν ένα δώρο που έκανα στον εαυτό μου και συνιστώ ανεπιφύλακτα σε όλους τους συνεκπαιδευόμενους να παρακολουθήσουν όλους Μικρούς Κύκλους Μεγάλων Θεμάτων μπορούν.

Τέλος, θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενους με τους οποίους συμπορευτήκαμε σε αυτό το ταξίδι, καθώς ήταν όλοι τους αξιόλογοι, και φυσικά ευχαριστώ πολύ την Gestalt!

Αραβοπούλου Ελένη, εκπαιδευόμενη 1ου έτους 2023-2024 στην Θεσσαλονίκη

Μικροί Κύκλοι Μεγάλων Θεμάτων (2023-2024)

Μικροί Κύκλοι Μεγάλων Θεμάτων: μικροί κύκλοι επαφής μέσα στο μεγάλο κύκλο του 2ου εκπαιδευτικού έτους που διανύω... Και αυτός ο μεγάλος κύκλος μέσα στον ακόμη μεγαλύτερο κύκλο της εκπαίδευσης Gestalt. Σαν μία μπάμπουσκα που ανοίγεται ασταμάτητα και αποκαλυπτικά μπροστά μου...

Όταν διάβασα το πρόγραμμα δραστηριοτήτων, δυσκολεύτηκα πολύ στην επιλογή αφού όλες οι θεματολογίες γίνονταν μορφές για εμένα: ξεκάθαρες ή ακόμη θολές, γνώριμες ή παντελώς άγνωστες, επιτακτικές ή απλώς θελκτικές. Η τελική επιλογή ήταν πολυπαραγοντική: το θέμα, το πρόσωπο, το βολικό της ημερομηνίας, το παρεάκι, η διάθεση του εκεί και τότε.

Εάν έπρεπε να κρατήσω μία μόνο γκράντε εμπειρία ή νέα επίγνωση που ήταν για εμένα το απόσταγμα από τα 9 εργαστήρια στα οποία συμμετείχα, κρατώ ανά θεματολογία τα εξής: **i) Δυναμική ομάδας:** όταν οι δυνάμεις που δρουν μέσα στην ομάδα δεν συναντώνται με τη δική μου στάση στα πράγματα, διεκδικώ να ακουστώ αλλά όχι να υπερισχύσω, **ii) Σώμα:** αντιλαμβάνομαι και βιώνω τη φυσική, μη αντικειμενική, φαινομενολογική πραγματικότητα μέσα από το σώμα μου, **iii) Αγαλμα των σημαντικών Άλλων:** στο παρόν μου τα αγάλματα Άλλων επιλέγω να είναι από συμπαγή άμμο (να αντέχουν τόσο-όσο αλλά και να διαλύονται), **iv) Εξαρτήσεις:** πόσο καταστροφική είναι η παθολογική εξάρτηση και πόσο απολαυστική η υγιούς μορφής εξάρτηση με ημερομηνία λήξης, **v) Σεξουαλικός εαυτός:** πώς έπλασα με φροντίδα και θαυμασμό τη σεξουαλική όψη μου ως μέρος της ολότητας μου, **vi) Μοναχικότητα & μοναξιά:** πόσο μάταια προσπάθησα να καλύψω την εκ κατασκευής υπαρξιακή μοναξιά μέσω των διαπροσωπικών σχέσεων (την εξάλειψη της διαπροσωπικής μοναξιάς), **vii) Ψυχική ανθεκτικότητα και Gestal(r)t:** η τέχνη είναι όχι μόνο ασπίδα αλλά και όπλο δράσης για τη σκληρότητα που κερνάει η ζωή χωρίς να με ρωτά, **viii) Χώρος για εμένα:** ο χώρος που κατέλαβα βήμα-βήμα και με κόπο από τον σκληρά φρουρούμενο χώρο της κυριαρχικής μάνας, **ix) Απαγορευμένα συναισθήματα:** η προ-Gestalt εμπειρία μου έτεινε στο «όλα» και η μετά-Gestalt εμπειρία μου στο «κανένα».

Εis το επανιδείν!

Φρεγγίδου Ελισάβετ, εκπαιδευόμενη 2ου έτους 2023-2024 στην Θεσσαλονίκη

Μικροί Κύκλοι Μεγάλων Θεμάτων (2023-2024)

Οι «Μικροί Κύκλοι Μεγάλων Θεμάτων» αποτελούν έναν κύκλο δεκαοκτώ συνολικά συναντήσεων και έχοντας παρακολουθήσει τις εννέα από αυτές, έχω σχηματίσει μια πολύ καλή εικόνα για το τι αφορούν. Σύμφωνα με τη δική μου οπτική, ήταν σαν μια σειρά από αυτοτελή επεισόδια, καθώς επρόκειτο για εργαστήρια με σύγχρονη και διαφορετική κάθε φορά θεματολογία, που συμπεριλάμβαναν και έβρισκαν την ισορροπία ανάμεσα στο βίωμα και τη θεωρία. Η ποικιλία των θεμάτων ήταν τεράστια, από την τεχνική της αυτόματης γραφής μέχρι τα απαγορευμένα συναισθήματα, από τους σκύλους θεραπείας μέχρι τη

θεραπευτική χρήση της φωτογραφίας, από τις εξαρτήσεις μέχρι τη μοναχικότητα και την μοναξιά στη σύγχρονη κοινωνία, από τις εικαστικές τέχνες στη θεραπεία Gestalt μέχρι τη σχέση με μια μητέρα νάρκισσο, αλλά και πολλά ακόμη που δεν είχα την ευκαιρία να παρακολουθήσω, όμως μου κίνησαν εξίσου το ενδιαφέρον. Πρόκειται για έναν κύκλο εργασιών που είναι βέβαιο πως οποιοσδήποτε μπορεί να βρει κάτι να τον αφορά, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Οι συντονιστές ήταν κάθε φορά διαφορετικοί, με διαφορετικό background και εξειδίκευση επάνω στο θέμα που παρουσίαζαν δίνοντάς μας την ευκαιρία να γνωρίσουμε διαφορετικούς ανθρώπους και επαγγελματίες με το δικό τους μοναδικό θεραπευτικό στυλ. Ένα κοινό που είχαν όλοι ήταν η καλή τους διάθεση, η παρουσία τους, η πρόθεσή τους να μας συναντήσουν αυθεντικά, αλλά και η προσπάθειά τους να μας μεταδώσουν όσα περισσότερα μπορούν στις τρεις ώρες που είχαμε στο εκάστοτε εργαστήριο, οι οποίες φυσικά περνούσαν πριν καν το καταλάβουμε.

Μέσα από τη συμμετοχή μου σε αυτά τα εκπαιδευτικά – βιωματικά εργαστήρια, βίωσα πολλά και διαφορετικά συναισθήματα και διεύρυνα τους ορίζοντές μου καθώς άκουσα για καινούργια και ενδιαφέροντα θέματα. Τέλος, μου δόθηκαν ερεθίσματα που με βοήθησαν να καταλάβω τι με ενδιαφέρει περισσότερο και τι θα ήθελα να ψάξω περαιτέρω, για να εμβαθύνω τις γνώσεις μου και να εξελιχθώ ως επαγγελματίας και ως άνθρωπος.

Γίτσου Νατάσα, εκπαιδευόμενη 1ου έτους 2023-2024 στην Θεσσαλονίκη

Μερικές ιστορίες γράφονται, μα χάνονται... κάποιες από αυτές ξανάρχονται στο φως... όποτε ή όπως κι αν έρθουν, σημασία έχει να τις μοιραζόμαστε... Μια ιστορία που χάθηκε και ξαναβρέθηκε ή...

Η Φανταστική Περιπέτεια του κ. Απ Σου και των Τζιτζικιών του

Κάθε σπίτι έχει ένα θεμέλιο.



Αυτό όμως της ιστορίας μας δεν είχε ούτε ένα.

Γιατί; Θα αναρωτιέστε. Ήταν ένα ιπτάμενο σπίτι.

Άνηκε στον κύριο Υρ Σου (Απ Σου) ή αλλιώς Πάνω Κάτω, ο οποίος έπειτα από θεαματικές περιπέτειες είχε καταφέρει να ξεφύγει από τα δεσμά του αφέντη του για να χτίσει αυτό το σπίτι και να κάνει ένα ταξίδι χωρίς τέλος.

Μία μέρα, καθώς ο κύριος Απ Σου πετούσε γύρω από το σπίτι του για να το ξεσκονίσει, βρήκε πάνω στα κεραμίδια της σκεπής ένα μωρό.

Πήγε να το πιάσει για να το φροντίσει, αλλά μυστηριωδώς εκείνο εξαφανίστηκε! Τρομαγμένος ο κύριος Απ Σου τινάχτηκε προς τα πίσω, αλλά τον έπιασε το σμήνος από τζιτζίκια που σήκωνε το σπίτι στον αέρα.

Τα τζιτζίκια, τότε, για πρώτη φορά μετά από πολλά χρόνια σταμάτησαν να τραγουδούν. Κι ένα κενό γεμάτο σιωπή επικράτησε στον ουρανό.

Ο κύριος Απ Σου βυθίστηκε στη θλίψη, αλλά επειδή δεν είναι τύπος που τα παρατάει εύκολα, αποφάσισε να βρει ένα τρόπο να ξανακάνει τα τζιτζίκια να τραγουδούν. Πριν προλάβει να κάνει το πρώτο του βήμα, εμφανίζεται μπροστά του το μωρό! Το μωρό του μίλησε για ένα νησί που λέγεται Κύθηρα, και για μία ομάδα που λέγεται Gestalt, η οποία όπως του είπε θα τον βοηθούσε να κάνει τα τζιτζίκια να τραγουδούν.

Την ίδια τη στιγμή που συνέβαιναν όλα αυτά, η Gestalt απολάμβανε ένα γεύμα. Αλλά ξέσπασε μεγάλη ταραχή, όταν είδαν να εμφανίζεται στον ουρανό το ιπτάμενο σπίτι με τα σιωπηλά τζιτζίκια.

Οι άνθρωποι της Gestalt αντικρίζοντας το σπίτι άρχισαν να πηγαίνουν πάνω-κάτω, δεξιά-αριστερά, μονολογώντας και μη γνωρίζοντας τι να κάνουν. Όταν όμως είδαν ότι το σπίτι άρχισε τελικά να προσγειώνεται προς το μέρος τους, ευθύς και χωρίς και πολλή σκέψη δημιούργησαν ένα μεγάλο κύκλο με δεμένα χέρια, έτοιμοι και έτοιμες να το υποδεχτούν στην αγκαλιά τους.

Ο κύριος Απ Σου ξαφνιάστηκε από τη στάση αυτή των ανθρώπων, καθώς την τελευταία φορά που είχε κατέβει στη γη πριν 80 χρόνια, επικρατούσε καταστροφή και χάος μεταξύ των ανθρώπων. Ο κύριος Απ Σου κατέβηκε από το σπίτι με μεγάλους πήδους, κρατώντας το καπέλο του, με το μωρό να τον ακολουθεί αιωρούμενο κοντά στον ώμο του, χωρίς όμως οι άνθρωποι να μπορούν να το δουν.

Ξεκίνησε να τους μιλάει για την απίστευτη ιστορία του και για το λόγο που ήρθε στη Gestalt. Οι άνθρωποι της Gestalt άκουσαν με πολλή προσοχή τα λόγια του και προσπαθούσαν να σκαρφιστούν ιδέες για να τον βοηθήσουν. Σ' αυτή την προσπάθεια, ένας από αυτούς έβγαλε έναν ήχο, κι έπειτα ένας ακόμα τον ακολούθησε, κι ένας ακόμα, κι ένας ακόμα, κι ένας πάλι ακόμα, κάνοντας ο καθένας το δικό του ήχο. Σύντομα, όλη η Gestalt έγινε μια χορωδία. Τα τζιτζίκια, όντας γνώστες του ταλέντου τους, άρχισαν κι αυτά να τραγουδάνε. Ο κύριος Απ Σου κοίταξε έκπληκτος προς τα τζιτζίκια, χαρούμενος που μπορούσαν ξανά να τραγουδήσουν.

«Ήταν τόσο απλό!», αναρωτήθηκε. Τότε, μία από τις καθοδηγήτριες της Gestalt του εξήγησε ότι τα πιο περίπλοκα προβλήματα συνήθως απαιτούν τις πιο απλές λύσεις, και του αφηγήθηκε την ιστορία με το γόρδιο δεσμό.

Ικανοποιημένος και σίγουρα σοφότερος ο κύριος Απ Σου ευχαρίστησε τους ανθρώπους της Gestalt και απογειώθηκε για να συνεχίσει το

ταξίδι του.

Όσο για το μωρό ενώθηκε για πάντα με τα ανύπαρκτα θεμέλια του σπιτιού.

Αλβέρτης Νηρέας, μαθητής ΠΜΓΛΠ

Τσιαμούρα Μαριαλένα, απόφοιτη θεραπεύτρια Gestalt

Το τέλος ενός κύκλου, η αρχή ενός καινούριου.

Η διαδικασία έχει ξεκινήσει μέσα μου τουλάχιστον ένα μήνα πριν. Τι θα γράψω; Πόσο θέλω να εκτεθώ; Η αρχική και ασφαλής μου απάντηση ήταν όχι πολύ. Οπότε, το αρχικό μου κείμενο ήταν ειλικρινές, αλλά όχι και πολύ βαθύ. Μιλούσα για την πορεία μου, με αναφορές στη ζωή μου, αλλά χωρίς να αναφέρω όλες αυτές τις βαθιές συνδέσεις που έχουν γίνει με πολύ κόπο και δάκρυα σε θεραπείες, εποπτείες και εκπαιδεύσεις.

Φτάνουμε λοιπόν στο Καρπενήσι, λίγες ώρες μετά το κλείσιμο της εκπαιδευτικής μας ομάδας, με μάτια κόκκινα και πρόσωπα πρησμένα. Βλέπω αγαπημένες συναδέλφους να τακτοποιούνται στα ξύλινα σπιτάκια. Αυτό ήταν σκέφτηκα, τελειώνει...

Ξυπνάμε την επόμενη μέρα το πρωί και με ένα κρύο καφέ στο χέρι, πάμε στο Μαυρίλο όπου και πραγματοποιείται η διαδικασία του προφίλ. Εκεί, συνάδελφοι ανοίγουν τις ψυχές τους και όσο πιο ευάλωτες και ειλικρινείς γίνονται, τόσο περισσότερο νιώθω να τις εμπιστεύομαι ως επαγγελματίες.

“Μοιράζονται με θάρρος και κόπο τα πιο δύσκολα κομμάτια τους” σκέφτομαι. Βαριανασαίνω και σκέφτομαι πως αυτό σημαίνει να είσαι θεραπεύτρια Gestalt.

Επομένως, ήταν μονόδρομος το βράδυ μετά από το γεύμα μας να μείνω ξύπνια μέχρι τις 3 το πρωί και να ξαναγράψω για ακόμα μια φορά το προφίλ μου. Πολύ πιο ολόκληρο αυτή τη φορά. Γιατί έτσι ήθελα να τελειώσει για μένα αυτό το πανέμορφο ταξίδι.

Το σίγουρο είναι πως γύρισα στο γραφείο μου διαφορετική και πλουσιότερη, έχοντας αποκομίσει πολύτιμες εμπειρίες. Αισθάνομαι πως πλέον κοιτάζω τα θεραπευόμενά μου με βλέμμα καθαρότερο γιατί εγώ νιώθω πιο γεμάτη. Γεμάτη από αυτό το μοναδικό δώρο που έκανα στον εαυτό μου.

Σας ευχαριστώ για όλα

Γιωργαλλή Μαρία, τελειόφοιτη του Gestalt Foundation 2023-2024

Το πιά «τέλειο» μη τέλειο προφίλ.

Από την πρώτη μέρα του εκπαιδευτικού ήξερα ότι 4 χρόνια μετά θα έρθει αυτή η μέρα. Δεν ήξερα πώς θα με βρει, πού θα με βρει και με ποιες συντρόφισσες μετά από το ταξίδι. Και να που τα κατάφερα 4 χρόνια μετά να βρίσκομαι σε έναν ζεστό (κυριολεκτικά και μεταφορικά) κύκλο σε ένα ορεινό χωριό κάπου στην ελληνική ύπαιθρο να γνωρίζω και να συστήνομαι στο παρόν και το μέλλον της Gestalt. Να

νιώθω και γω το παρόν και το μέλλον της Gestalt.

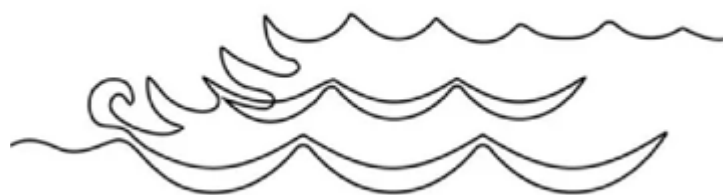
Δυσκολεύτηκα να φτιάξω το πιο “τέλειο” μη τέλειο προφίλ που να ανταποκρίνεται στην εικόνα που έχω εγώ και οι σημαντικοί άλλοι για μένα. Θάρρως πως συνοψίζεται σε αυτές τις 3 εικόνες και τις 3 φράσεις. Σίγουρα όχι τέλεια, μα σίγουρα πια με δεν νοιάζει και τόσο. Καλώς σας βρήκα και καλώς με βρήκατε. Ελπίζω στις συναντήσεις μας στα επόμενα ταξίδια. Για πάντα ευγνώμων.



Ρίχτηκα στη ζωή τυχαία, σε ένα σύμπαν δίχως σχέδιο και αγωνίζομαι να δημιουργήσω κάτι.



Η μοναξιά είναι φυσικό επακόλουθο της ελευθερίας και του μεγαλώματος. Δημιουργώντας ένα καινούργιο μονοπάτι, ένα προσωπικό πεπρωμένο, νομοτελειακά θα υπάρξει ένας διαχωρισμός από τις υπόλοιπες. Έμαθα να αναζητώ την ελευθερία μου και να αγαπώ τα τσαλακωμένα μου κομμάτια.



«Είμαστε μόνοι μας πάνω σε μια βάρκα που πλέει σε μια σκοτεινή θάλασσα. Είναι όμως παρήγορο να βλέπουμε τα φώτα από άλλες βάρκες που πλέουν τριγύρω μας»

Μπίκου Μαρίνα, MD, MSc, Απόφοιτη Gestalt Foundation, Καρπενήσι Ιούνιος 2024

Η «Αρχή του Αρχιμήδη»...

Είχα καιρό να παρακολουθήσω βιωματικό εργαστήριο... Η απόφαση πάρθηκε αυθόρμητα, μια βδομάδα πριν την έναρξη, χωρίς πολλή σκέψη.

Η «Αρχή του Αρχιμήδη» λοιπόν με τον Νικόλα!

Ο τίτλος και το όνομα του συντονιστή ήταν τα μόνα που γνώριζα ή τα μόνα στα οποία είχα δώσει σημασία. Το Σάββατο εκείνο, του Δεκέμβρη, που συναντηθήκαμε τίποτα δεν μαρτυρούσε όλα αυτά που θα συνέβαιναν.



Μπήκα στο δωμάτιο. Τέσσερις άγνωστοι άνθρωποι, τέσσερις γυναίκες και ο Νικόλας, πέντε. Τελικά αποδείχθηκε ότι θα δουλεύαμε πάνω σε ένα θεατρικό έργο. Τέσσερις οι ήρωες του έργου και ο συγγραφέας, πέντε. Άρρηκτα να αντιληφθώ την αριθμητική αντιστοιχία. Πολύ αργότερα όμως, προς το τέλος, ομολογήσαμε όλες το βαθύτερο νόημα που έφερε στην επιφάνεια για μας αυτή η σύμπτωση.

Ο Νικόλας αφού πρώτα, με πολύ αριστοτεχνικό τρόπο, φρόντισε το μεταξύ μας έδαφος, στη συνέχεια μας σύστησε με το έργο.

Ποιοι, πού και πότε...

Κι ενώ το «πού» (ο τόπος) απαντήθηκε άμεσα, γρήγορα και σταθερά, αυτό το «πότε» έπαιξε λίγο μαζί μας. Μας δυσκόλεψε καθώς οι σκηνές του έργου μετακινούνταν μπρος και πίσω στις τρεις καταστάσεις του χρόνου. Παρακολουθούσα τους ήρωες της ιστορίας να ξεδιπλώνονται αναδιπλούμενοι στο παρόν, στο παρελθόν και στο μέλλον κι εγώ ανυπόμονη, παθιαζόμενος υπερασπιζόμενος αυτόν με τον οποίο στιγμιαία είχα ταυτιστεί. Ώσπου να έρθει η επόμενη στιγμή, να φανερώσει μια νέα πτυχή του χαρακτήρα του και να τα ανατρέψει όλα μέσα μου!

Ακολουθώντας την αρχή του Αρχιμήδη βρισκόμουν κάθε φορά στο «που» της ιστορίας, μια πισίνα κολυμβητηρίου, έπαιρνα τον ήρωά μου αγκαλιά και ζυγίζαμε το βάρος μας πριν πέσουμε μέσα. Κάθε επόμενη σκηνή που ερχόταν ασκούσε πάνω μας τη φυσική δύναμη της άνωσης κι εμείς μετριόμασταν μαζί της.

Στην περίπτωση που το βάρος μας ήταν μεγαλύτερο τότε βυθιζόμασταν. Εκεί στον πάτο της πισίνας, εγώ και ο ήρωας, ασφυκτιούσαμε, παλεύαμε για ανάσα, η όρασή μας μας εξαπατούσε, αλήθεια και ψέμα μεπεδούνταν και όλα ήταν θολά.

Στην άλλη περίπτωση που η ζυγαριά ισορροπούσε (βάρος και άνωση ίσα), βρισκόμασταν αιωρούμενοι μέσα στο νερό, ακινητοποιημένοι, ανίκανοι για οποιαδήποτε κίνηση. Το σώμα πάγωνε και η σκέψη κολλούσε, χανόταν στο μπερδεμα και όλα έμοιαζαν στατικά, χωρίς ζωή.

Όταν όμως συνέβαινε το βάρος των σωμάτων μας να είναι μικρότερο της άνωσης καταφέραμε να επιπλεύσουμε. Ήταν η στιγμή που μαζί με τον ήρωα παίρναμε αέρα! Στην ηρεμία και τη σιγουριά της επίπλευσης τα σώματά μας χαλάρωναν, υπήρχε χρόνος να επεξεργαστούμε και να αφομοιώσουμε την εμπειρία. Υπήρχε χρόνος να ζήσουμε...

Και οι τρεις αυτές περιπτώσεις βύθισης ήταν παρούσες στη διαδικασία μας και εναλλάσσονταν κάθε τόσο. Με την καθοδήγηση του Νικόλα καταφέραμε να συνδεθούμε με μας, με την ιστορία, μεταξύ μας. Τα πολύ προσεγμένα βήματα στα οποία μας κάλεσε να πατήσουμε συνέθεσαν ένα μονοπάτι πολύ μεγαλύτερο από τον αριθμό των χνاريών που εμείς αφήσαμε.

Και τελικά, παρά τα ερωτήματα που έμειναν αναπάντητα, εμείς, λαμβάνοντας υπόψη το ειδικό βάρος η μία της άλλης, τιμώντας τη συνθήκη που μας έφερε εκεί μαζί, καταφέραμε να βγάλουμε το κεφάλι από το νερό και να πάρουμε ανάσα!

Ήταν μια πολύ δυνατή και πολύτιμη εμπειρία! Ευχαριστώ από καρδιάς τα κορίτσια με τα οποία τη μοιραστήκαμε και ευγνωμονώ τον Νικόλα για τη σύλληψη, την οργάνωση, τη φροντίδα και την αγάπη.

Παραμένω συντονισμένη, περιμένοντας την επόμενη φορά, την επόμενη ευκαιρία!

Γιαννάκη Αλεξάνδρα, εκπαιδευόμενη 4ου έτους, 2024-2025, στην Αθήνα

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Γιαμαρέλου Γιάννα

Οργάνωση & Επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Βάλια Γιαννακοπούλου

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Αλβέρτης Νηρέας, Αραβοπούλου Ελένη,

Γιαμαρέλου Γιάννα, Γιαννάκη Αλεξάνδρα, Γιωργαλλή Μαρία, Γίτσου Νατάσα,

Εμμανουιλίδης Παναγιώτης, Μπάλλιου Δέσποινα, Μπίκου Μαρίνα, Νάσσου

Δέσποινα, Παπαδοπούλου Ανατολή, Σταύρου Κωνσταντίνα, Σκαφίδα Βαρβάρα,

Τσιαμούρα Μαριαλένα, Φρεγγίδου Ελισάβετ