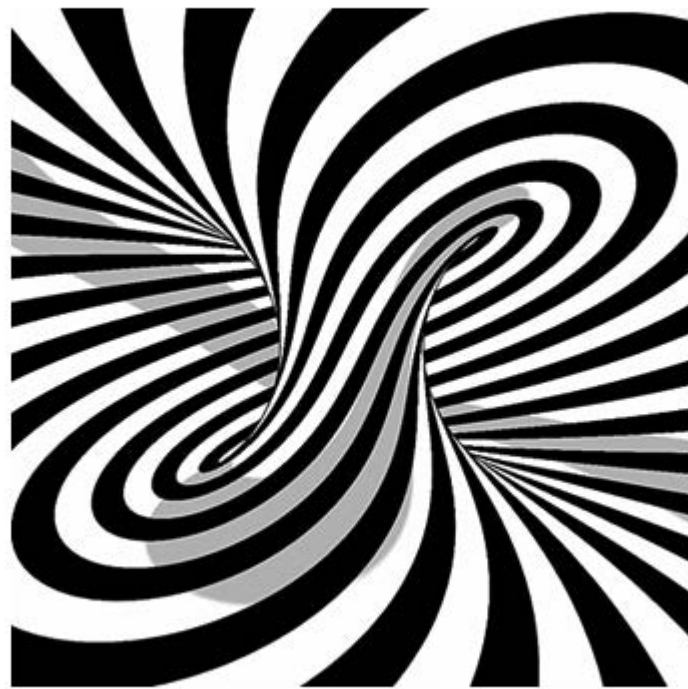




Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης



σελ. 2

**Εκδοτικό Σημείωμα
Νέα Δράση
Best seller IANOS**

σελ. 3 - 5

**Παρουσιάσεις στον
IANO**

σελ. 6 - 7

Ελεύθερη Έκφραση

σελ. 8 - 12

Relational

σελ. 13 - 14

Gestalt & Έρευνα

σελ. 15

Αναποκρίσεις

σελ. 16

**17ο τετραήμερο
workshop**

“Relational Gestalt Psychotherapy”

Μέσα σε αυτό το πρόγραμμα διερευνήθηκαν η αμοιβαιότητα των σχέσεων ως το έδαφος της θεραπείας Gestalt, η έννοια του εαυτού ως μία δι-υποκειμενική διαδικασία, η δι-υποκειμενική ανάδυση της εμπειρίας, η φιλοσοφία της ερμηνευτικής, η αμοιβαία και μεταβλητή επίδραση θεραπευτή - θεραπευόμενου καθώς και η διαλογική μέθοδο στη δουλειά με επαναλαμβανόμενα και επίμονα σχεσιακά θέματα.

IANOS
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

IANOS ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
IANOS ΒΑΖΑΡ
IANOS ΕΚΔΟΣΕΙΣ
IANOS ARTSHOP
IANOS MUSICSHOP
IANOS ΧΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
IANOS ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΧΝΗΣ
IANOS CAFE
IANOS DELI
IANOS ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ
IANOS CLUB
IANOS RADIO
IANOS GR

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΑΑΡΝ Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 032, info@ianos.gr
Παραπομπή: 75 746 22/Παραπομπή: 210 571 043, info@ianos.gr
Παραπομπή: 40 331 77/Παραπομπή: 210 571 140, 210 571 140, info@ianos.gr
Παραπομπή: 40 331 77/Παραπομπή: 210 571 140, 210 571 140, info@ianos.gr
IANOS DELI Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr
IANOS MUSICSHOP Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr
IANOS ΧΟΡΟΣ Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr
IANOS ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΧΝΗΣ Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr
IANOS CAFE Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr
IANOS DELI Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr
IANOS ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr
IANOS CLUB Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr
IANOS RADIO Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr
IANOS GR Γραμμάδας 1, 15122, 210 571 041, 210 571 042, info@ianos.gr

**«Καταφύγιο γυναίκας»
Νέα Δράση
στη Θεσ/νίκη**

**Παρουσιάσεις στον
Iano σε Αθήνα και
Θεσσαλονίκη**

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

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Άνοιξη 2015 και το 21ο τεύχος ανοίγει παράθυρο στην ενημέρωσή σας!

Πρώτο θέμα, το πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης του κέντρου μας με τίτλο: "Relational Gestalt Psychotherapy". Πρόγραμμα που παρακολούθησαν έμπειροι θεραπευτές Gestalt από Αθήνα και Θεσσαλονίκη και που μέσα από τα άρθρα τους θα πάρετε μια γεύση αυτής της μοναδικής διαδρομής που ξεκίνησε το Χειμώνα και τελείωσε την Άνοιξη.

Εδώ θα σας καταθέσω ένα μικρό δείγμα της προσωπικής μου διαδρομής μέσα από τη μελέτη και τα εκπαιδευτικά σεμινάρια που έχω παρακολουθήσει τα τελευταία δέκα χρόνια σε Ευρώπη και Αμερική και τη συμμετοχή μου ως εκπαιδύτρια στο συγκεκριμένο αυτό πρόγραμμα στην Αθήνα.

Στην αρχή δυσπιστούσα. Έβλεπα ίδια πράγματα αλλά και συγχρόνως τόσο διαφορετικά από τον τρόπο που ήξερα και είχα εκπαιδευτεί. Σιγά-σιγά άρχιζα να εμπιστεύομαι και να νιώθω πάθος για αυτή τη διευρυμένη αντίληψη της Gestalt που επιτρέπει εκ νέου τη φιλοσοφική αναζήτηση. Άλλωστε και οι ιδρυτές της θεραπείας Gestalt, Perls, Hefferline, Goodman, Lora Perls υπήρξαν γνώστες και μελετητές των φιλοσοφικών ρευμάτων της εποχής τους.

Τι είναι λοιπόν για μένα η προσέγγιση "Relational Gestalt Psychotherapy" και πώς την έχω βιώσει; Είναι μια βουτιά στο παρελθόν της ανθρώπινης σκέψης, της σκέψης

των Merleau-Ponty, Levinas, Gadamer και πλήθος άλλων μελετητών, που, μέσα από τον νεοπλατωνισμό άντλησαν, εμπλούτισαν και διατήρησαν ζωντανό όλο το πνεύμα της ελληνικής σκέψης, από τον Πλάτωνα μέχρι τον Αριστοτέλη και διατήρησαν το διάλογο ως ιδέα, έννοια και λέξη στις περισσότερες, αν όχι σε όλες τις γλώσσες του κόσμου, μέχρι σήμερα.

Έτσι λοιπόν ξανασυνδέθηκα με τις λέξεις και το νόημά τους καθώς και με την έννοια της φιλοσοφίας, δηλαδή την αγάπη του ανθρώπου για την κατανόηση του "άλλου", του διαφορετικού, που συν-βαίνει εν μέρει μέσα από τη σκέψη και που τον βοηθά να κατανοήσει τα φαινόμενα γύρω του, να συνδεθεί και να αλληλεπιδράσει.

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, η ανάγκη αυτής της σχέσης γίνεται πρωταρχική στην ιστορία της ανθρωπότητας και του κόσμου. Βασική προϋπόθεση μια "μετά" αντίληψη του "σχετίζεσθαι", δηλαδή της συνάντησης, της συναντίληψης, της συναδέλφωσης, της συντήρησης και του σεβασμού του όλου ως μέρος του καθ' ενός μας, δηλαδή του κόσμου.

Καλή ανάγνωση!



Γιάνα Γιαμαρέλου

Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος της EAGT. Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό μέλος Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt. Ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation, Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης.

ΝΕΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Νέα Δράση στη Θεσ/νίκη: «Καταφύγιο γυναίκας»

Το Gestalt Foundation, συνεχίζοντας την κοινωνική συμμετοχή και την πρακτική άσκηση των εκπαιδευομένων του, επεκτείνει την εθελοντική του δράση παρέχοντας υπηρεσίες σε υποστηρικτικό πλαίσιο σε έναν ακόμα φορέα της Θεσσαλονίκης, το «Καταφύγιο Γυναίκας».

Το «Καταφύγιο Γυναίκας» αποτελείται από μια ομάδα εθελοντών με όραμα και αληθινό ανθρωπιστικό ενδιαφέρον για την καταπολέμηση κάθε μορφής κακοποι-

ησης. Η ομάδα απαρτίζεται από νέους ανθρώπους που συνεργάζονται καθημερινά και υπεύθυνα για τη στήριξη γυναικών που έχουν υποστεί κακοποίηση και το έχουν πραγματικά ανάγκη. Οι υπηρεσίες προσφέρονται σε γυναίκες άνω των 18 ετών, χωρίς προκαταλήψεις και διαχωρισμούς, ανεξαρτήτως εθνικότητας, θρησκείας, κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και σεξουαλικού προσανατολισμού. Το «Καταφύγιο Γυναίκας» στηρίζεται στις αρχές του ανθρωπισμού, της ανιδιοτελούς προσφοράς, της κοινωνικής αλληλεγγύης και της αγάπης προς το συνάνθρωπο.

Το Gestalt Foundation, θέλοντας να στηρίξει αυτή τη προσπάθεια οργανώνει τις παρακάτω δράσεις: Ψυχολογική υποστήριξη σε ατομικό επίπεδο, ομάδες στήριξης γυναικών, συμβουλευτική ζευγαριών, εκπαίδευση και εποπτεία εθελοντών και δράσεις για ενημέρωση του κοινού.

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΜΕΛΕΤΕΣ

ΑΠΟΤΥΧΕΙ ΚΟΡΤΙΔ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΗΑΝΝΑΗ ΚΕΝΤ ΕΞΟΡΙΑ ΣΑΒΙΣ

ΑΛΚΥΟΝΗ ΠΑΛΑΔΑΚΗ ΟΔΑ ΣΑΡΑΡΟΩΝ ΤΑ ΧΕΙΛΩΣΑ

ΟΥΠΕΡΤΟ ΕΚΟ ΚΥΡΙΑΚΗ ΠΑΖΕΝ

ΜΑΡΚ ΒΑΡΒΟΥΣΑΚΗΣ ΣΕΡΓΙΑΣ ΘΑ ΝΑ ΑΝΟΙΓΤΕΙΝ

ΔΗΡΗΣΗΣ ΚΑΡΑΪΩΝΝΗΣ ΕΡΩΤΑΣ Ή ΤΙΠΟΤΑ

ANTHONY ROBBINS ΣΥΝΑΓΕΤΕ ΤΟ ΔΕΝΤΟ ΜΕΣΑ ΣΑΣ

ΜΑΙ ΕΙΣΜΑΝ ΗΡΗΝΟΦΡΟΝΙΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΗ ΣΟΦΕΙΑ Ο ΤΩΣΤΙΣΤΙΚΟΣ

ΚΟΡΚΕ ΡΕΙΝΟΚΑΙ Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΦΘΕ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΡΒΟΥΣΑΚΗΣ Η ΠΙΣΤΗ ΤΗΣ ΠΡΗΦΗΡΑΜΑΚΗΣ ΣΑΜΑΣΑΣ

Τόπος του ανοικτού τρόπου

ΣΤΑΡΠΑΤΗΣ ΠΑΛΑΙΩΣ ΣΤΗ ΣΥΝΑ ΤΟΝ ΠΛΗΥΟΥ ΑΝΔΡ

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ΜΕΛΕΤΕΣ



...στην Αλυ- σίδα Πολι- τισμού «Ια- νός»

Σχόλιο για την παρουσίαση του Γ. Δίπλα "Κοινωνικό Πεδίο - Ψυχολογικό Πεδίο. Ο Άνθρωπος ως Συνάρτηση Σχέσεων στο Περιβάλλον", Αθήνα, 07/01/2015



Μου αρέσει να παρακολουθώ τις διαλέξεις του Gestalt Foundation στον Ιανό. Τις απολαμβάνω. Εκείνη την Τετάρτη όμως ήταν αδύνατο να είμαι εκεί στις 6. Αλλά το ήθελα, το ήθελα πολύ. Ο εισηγητής, το θέμα, το G.F, η διάθεσή μου, όλα μαζί βοήθησαν

σ' αυτό το πολύ! Τελικά πήγα, όχι στις 6 φυσικά, αλλά μια ώρα αργότερα, για την ακρίβεια έφτασα μόλις είχε τελειώσει η ομιλία και ξεκίνησε ο διάλογος με το κοινό.

Μπαίνοντας στο χώρο ένοιωσα την ενέργεια, που ήταν υψηλή. Υπήρχε γύρω ένας διάχυτος προβληματισμός, σχετικά με τα όσα είχαν ειπωθεί και δεν είχα ακούσει.

Ερωτήσεις για το πώς επηρεάζει και πώς επηρεάζεται ο άνθρωπος από το περιβάλλον του, αναζήτηση συμβουλών για το σωστό τρόπο δράσης, απαντήσεις και τοποθετήσεις για την ύπαρξη ή μη ύπαρξη του σωστού και του λάθους, αμφισβητήσεις, αντιρρήσεις, αμφιβολίες, συμφωνίες, ένας χορός διαλόγου, προβληματισμών και τοποθετήσεων. Χώρεσαν όλα μέσα σε μισή ώρα και χώρεσαν, δε στριμώχτηκαν, καταλαμβάνοντας το χώρο, το χρόνο και το σεβασμό, κάτι το οποίο ο Γιώργος συντόνισε με δεξιοτεχνία μαέστρου.

Προσαρμοστικά σύντομα στο περιβάλλον και αφήθηκα και εγώ σ' αυτό το χορό. Άλλωστε η ανάγκη που με οδήγησε εκεί, αυτό το απόγευμα Τετάρτης, ήταν αυτή ακριβώς. Να βρεθώ σ' αυτό το πεδίο και να αφουγκραστώ μέσα απ' αυτό και να με αφουγκραστώ μέσα σ' αυτό.

Έφυγα με την αίσθηση της ζεστασιάς που έχω κάθε φορά που συναντώ οικεία και αγαπημένα πρόσωπα, την κινητοποίησή μου και παίρνοντας μαζί μου τον παρακάτω διάλογο:

->>Δεν υπάρχει σωστό και λάθος, μιλώντας για τις επιλογές μας.<<

->>Διαφωνώ μ' αυτό που λέτε, σαφώς και υπάρχει σωστό και λάθος. <<

->>Δεν ασπάζομαι τη θέση σας, αλλά θα την κρατήσω για να την σκεφτώ φεύγοντας από δω σήμερα.<<

Μαρία Παπαζέκου

Σχόλιο για την παρουσίαση της Δέσποινας Μπάλιου "Σχέσεις... για μια Αυθεντική, με νόημα Ζωή", Αθήνα, 03/02/2015

3 Φεβρουαρίου 2015

Έφυγα από τη δουλειά για να πάω στον ΙΑΝΟ, στη διάλεξη της Δέσποινας, με θέμα «Σχέσεις ... για μια αυθεντική, με νόημα ζωή». Το απόλυτο contrast, από την ανηθικότητα των καθημερινών περιπλανήσεων στις πωλήσεις, στον προσδιορισμό της ηθικής σαν πρωτεύουσα δύναμη της ζωής μας.

Ο ΙΑΝΟΣ ήταν γεμάτος, αν και πήγα νωρίς. Μετά τις αναμενόμενες και καλοδεχούμενες ανταλλαγές φιλιών με γνωστούς και φίλους, κάθισα και περίμενα να αρχίσει η Δέσποινα. Μετά την αναγγελία της, αντί για μια fully colored παρουσίαση, ακούστηκε μια νοσταλγική μουσική με πιάνο και βιολί και στην οθόνη εμφανίστηκαν μια σειρά ερωτήσεων.

Κάθε ερώτηση και μια γροθιά ...

ποιός είμαι;

ποιό είναι το νόημα της ζωής μου;

αγαπώ τους άλλους;

νοιώθω ελεύθερος;

τι θα αφήσω πίσω μου;

είναι η ζωή μου ζωντανή;

Με φωνή ήσυχη, βαθιά, με κανονικές αναπνοές, χωρίς το άγχος της επιβεβαίωσης, άρχισε μια συστηματική παράθεση φιλοσοφικών στοιχείων προς την κατεύθυνση της αυτογνωσίας, ξεκινώντας από μια βαθιά υπαρξιακή αγωνία και καταλήγοντας στη σύγκρουση μεταξύ του χαμένου, ανόητου κάθε μέρα μας, με την ανάγκη μας για την ηθική, την ελευθερία, τη δικαιοσύνη.

Είχα αγχωθεί να μη χάσω το νήμα της παράθεσης των στοιχείων και οι λέξεις άφηναν μέσα μου βαριά την αξία τους, προσθετικά. Η αλληλουχία της εξέλιξης της φιλοσοφικής σκέψης προς την κατεύθυνση της ψυχοθεραπείας, συμπυκνώθηκε στην ερώτηση 'Είναι η ζωή σας ζωντανή;' και στην συνέχεια απαντήθηκε από τη φράση 'Υπάρχω-μαζί'.

Σκεφτόμουν, παράλληλα με την ομιλία, το νόημα της δικής μου ζωής. Άλλες φορές το έχανα και άλλοτε το έβρισκα. Μέχρι που άκουσα τη Δέσποινα να λέει ότι το νόημα της ζωής μας δεν είναι Ένα, αλλά κάθε φορά, αναλόγως της κατάστασης και του περιβάλλοντός μας, το βρίσκουμε ανά περίπτωση.

Ανακουφίστηκα, ένοιωσα ότι η ζωή μου είναι σπονδυλωτή ως προς την εξέλιξή της.

Στο τέλος μου έμεινε η φράση ότι 'η ζωή μας δεν είναι κάτι που



απλά μας συμβαίνει, αλλά κάτι που συνειδητά επιδιώκουμε'. Το μυαλό μου αγωνιούσε, έψαχνε κομμάτι – κομμάτι το παρελθόν μου να βρει, πότε η δική μου ζωή απλώς συνέβαινε και πότε την επεδίωκα.

Η ομιλία τελείωσε

και η Δέσποινα μας ζήτησε να κλείσουμε τα μάτια και να αφήσουμε αυτά που ακούσαμε να κάτσουν μέσα μας, να ξεκουραστεί η ζύμη

της ψυχής μας, ακούγοντας το Yemeji's theme. Μόλις έκλεισα τα μάτια μου, η ψυχή μου ψύχασε και εικόνες από της ζωής μου άρχισαν να περνούν μπροστά μου, σφίνες με την οικογένεια μου, τους φίλους μου, από ταξίδια. Η Βάλια είχε ακουμπήσει το κεφάλι της στον ώμο μου και αυτή η στάση προσδιόριζε το πεδίο που ανήκω. Οι εικόνες συνεχίστηκαν, θολές σα μουτζουρωμένα πολύχρωμα σχήματα, σαν υδατογραφίες και κατάλαβα ότι είχα δακρύσει. Ένα συναίσθημα κυριαρχούσε μέσα μου, βαθύ και τρυφερό, η νοσταλγία...

Δημήτρης Διοματάρης

Σχόλιο για την παρουσίαση της Γιάννας Γιαμαρέλου "Διάλογος", Αθήνα, 19/02/2015

Γιατί όχι εδώ;

Θα ήθελα να ταξιδέψω ως την Ινδονησία. Να πετάξω πάνω από ηπείρους και ωκεανούς, πάνω από θάλασσες βαθιές και αβύσσους. Θα ήθελα να μπορώ, έτσι, με ένα κλικ, να κλείσω εισιτήρια και μετά να κάνω κράτηση σε ένα εξωτικό ξενοδοχείο με ψάθινα φωτιστικά και χρώματα της ανατολής. Και όταν θα έφτανα στην πρωτεύουσα, μόνη ίσως, αλλά γεμάτη χαρά και προσμονή, θα ήθελα να μπω σε ένα λεωφορείο και να δω την πόλη, τα φώτα και τις σκιές της τη νύχτα να απλώνονται μπροστά μου, σε πλήρη άφηση.

Υστερα σκέφτηκα: Γιατί μακριά; Γιατί όχι εδώ; Γιατί αλλού; Μα αυτό είναι δύσκολο πολύ.

Δύσκολο για τώρα, δύσκολο μάλλον, και για αργότερα.

Έκλεισα λίγο τα μάτια μου κι έπειτα χτύπησε το τηλέφωνο και ήσουν εσύ, αν θυμάσαι. Ακούστηκες λίγο κουρασμένη.

Ήθελες να μου μιλήσεις ή ήθελες απλά να μιλήσεις; Νομίζω δεν θα μάθω ποτέ, γιατί δεν με ρώτησες και πολλά και δεν μου πολυαπευθύνθηκες. Μόνο λίγο, κάποια

στιγμή, με ρώτησες τι θα έκανα αφού θα κλείναμε το τηλέφωνο, και σκέφτηκα χαρούμενη ότι να, με σκέφτεσαι και 'συ.

Έπειτα σκέφτηκα για λίγο τις επιθυμίες μου, όλες μαζί, μαζί κι αυτές για τα ταξίδια. Σε είχα ακούσει προβληματισμένη και μάλλον λίγο μόνη και δεν ξέρω γιατί, αλλά όλο αυτό με έστειλε ξανά, κάπου μακριά.

Ήθελα την προσοχή σου. Ήθελες τη δική μου. Ήθελα να φύγω μακριά. Μα αφού ήθελα να έρθω προς τη δική σου κατεύθυνση, γιατί σκεφτόμουν αεροπλάνα και ωκεανούς;

Να ταξιδεύαμε κάπως ανάμεσα μας... Με μια λέξη, μία σιωπή.

Με αναταράξεις, περιπέτεια, έρωτα, φόβο, απώλειες, χαρά, σύγχυση - όπως ακριβώς είναι η ζωή.

Μπέττυ Αγγελουπούλου



Σχόλιο για την παρουσίαση του Κώστα Μιχαηλίδη "Ένα κενό μέσα μου - ένα κενό ανάμεσα μας... Υπάρχει ελπίδα;", Αθήνα, 03/03/2015

Η διάλεξη στον Ιανό, στις 3 Μαρτίου, είχε θέμα το κενό: ένα κενό μέσα μου - ένα κενό ανάμεσά μας. Υπάρχει ελπίδα;

Ο Κώστας, πέρα από συνάδελφος είναι και φίλος. Όταν βρέθηκα



στη θέση να γράψω κάτι για την ομιλία αυτή, έπιασα τον εαυτό μου να αναρωτιέται με ποιά από τις δύο ιδιότητες θα γράψω αυτό το "κάτι" που μου ήταν και κάπως ασαφές. Αυτομάτως, πήγα να υιοθετήσω την επαγγελματική ιδιότητα (να μου βάλω μια ταμπέλα) να περιγράψω αυτό που έζησα με όρους κάπως "στεγνούς" από συναίσθημα όπως πχ.: θεωρία πεδίου, υπαρξιακά θέματα, πολώσεις, θεωρία Gestalt κ.ά. Ένωσα σαν να προσπαθούσα να περιγράψω την εμπειρία αυτή γνωστικά και μόνο, από φόβο μήπως δεν την περιγράψω "καλά". Μόλις ήρθα σε επαφή με αυτή μου τη διαδικασία, μου έγινε καθαρό ότι αυτό ήταν και η ουσία της ομιλίας του Κώστα: ο άνθρωπος έρχεται σε έναν κόσμο με πολλά ερεθίσματα, ως ύπαρξη κενού νοήματος όμως. Φανταστείτε, χρειαζόμαστε νόημα για να κινητοποιηθώ και να γράψω αυτές τις σκέψεις μου. Πόσο δύσκολο είναι να κινητοποιηθεί ο άνθρωπος όταν αντιλαμβάνεται τον εαυτό του σαν ύπαρξη δίχως νόημα και να ψυχάσει την αγωνία του κενού!

Σε αυτή την ομιλία, ο Κώστας, "άγγιξε" το κενό... και το πλήρες. Το ένα είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το άλλο: από το κενό παίρνουν όλα μορφή. Το κενό εμπεριέχει και τη ζωή, το θάνατο, τα γηρατειά, τις συγκρούσεις μας, την απώλεια, την απόλαυση, το νόημα, την ελπίδα και την ελευθερία. Το κενό και το πλήρες ζει το ένα στην καρδιά του άλλου. Η ύπαρξη αγκαλιάζεται από το κενό και ο άνθρωπος δίνει νόημα στην ύπαρξή του κάθε στιγμή και με ανεπαίσθητες αφορμές. Είναι ο άνθρωπος που έχει την ελευθερία της επιλογής να ζει, να δίνει νόημα, να ελπίζει και να μοιράζεται. Αυτό το κομμάτι της ελευθερίας της επιλογής και του μοιράσματος είναι που με συγκινεί βαθιά. Η ομιλία του Κώστα για το κενό είχε νόημα. Ως ομιλητής διέγειρε το βίωμα και τη σκέψη του κοινού και έδωσε την ελευθερία στον κάθε ένα μας να δώσουμε το δικό μας προσωπικό νόημα.

Ο Κώστας στην αρχή της ομιλίας έκανε ένα πείραμα: άφησε τη θέση του ομιλητή κενή. Με συγκίνησε ιδιαίτερα που κάποιος από το κοινό, με αφορμή αυτό το πείραμα, σκέφτηκε και εξέφρασε την άποψή του ότι κοινωνικά ίσως δεν θα πρέπει να περιμένουμε από την "εξουσία" να λύσει όλα τα προβλήματά μας αλλά να συνεργαζόμαστε οι άνθρωποι μεταξύ μας σε μικρότερες και μεγαλύτερες κοινότητες για την επίλυσή τους. Αυτό για μένα αποτελεί ένα ιδιαίτερο νόημα!

Ίρις Παναγιώτου

Σχόλιο για την παρουσίαση της Κατερίνας Σιαμπάνη «Η σπηλιά που φοβάσαι να μπεις, κρύβει το θησαυρό που ψάχνεις», Θεσσαλονίκη, 19/02/2015

Ένα συγκινητικό ραντεβού με το φόβο
Παρασκευή 6 Μαρτίου 2015, στον Πολυχώρο ΙΑΝΟΣ, στη Θεσσαλονίκη.



Απόβραδο με βροχή και κρύο. Στον ΙΑΝΟ ζεστή ατμόσφαιρα. Η αίθουσα γέμισε, είχε και όρθιους, για μια διάλεξη με θέμα «Η σπηλιά που φοβάσαι να

μπεις, κρύβει το θησαυρό που ψάχνεις».

Η ομιλήτρια, Κατερίνα Σιαμπάνη, άρχισε και ... «ο φόβος μαθαίνεται», «τα παιδιά παρακολουθούν το φόβο των γονιών τους», «ο φόβος γίνεται θυμός», «χρειάζεται εμπιστοσύνη στους γύρω μας», «άσκηση στην αγάπη», ήταν κάποια από τα πολύ ενδιαφέροντα που είπε.

Υπήρχε σιγή πριν το ποίημα «Σώπα μη μιλάς» του Ασίζ Νεζίζ. Μετά, υπήρχε συγκίνηση. Από το εκπληκτικό κείμενο και την εξαιρετική απόδοση της Μαρριέτας Ριάλδη. Το είχα ξανακούσει, αλλά εκείνο το βράδυ ήχησε στ' αυτιά μου αλλιώς.

Κάποια στιγμή ένα πάνινο σακουλάκι κυκλοφόρησε από χέρι σε χέρι και ο καθένας πήρε, ίσως με περιέργεια, ένα χαρτάκι με μια φράση για το φόβο.

Ακολούθησε συζήτηση. Με ερωτήσεις, προβληματισμούς, διαφορετικές απόψεις, αγωνία για απαντήσεις. Με ενδιαφέρον για τους φόβους μας.

Όταν έφυγα, είπα «ευχαριστώ». Στους γονείς μου, γιατί δεν τους θυμάμαι να φοβήθηκαν ποτέ. Και στην Κατερίνα, για τη συγκίνηση και τους προβληματισμούς που μου προκάλεσαν τα λόγια της.

Σίσσυ Πολπάτσα

Σχόλιο για την παρουσίαση της Αντωνίας Κωνσταντινίδου «Η χαρά στη ζωή μας», Θεσσαλονίκη, 3/04/2015

Η πανοπλία του εαυτού μου και το μοίρασμα της χαράς.

Παρακολουθώντας τη διάλεξη της Αντωνίας για τη χαρά, άρχισα να αναρωτιέμαι ποιο είναι το πιο οικείο κομμάτι μου όταν νιώθω χαρά. Μα ναι, χαίρομαι σε βάθος όταν μοιράζομαι σκέψεις, συ-



ναισθήματα, πράγματα μαζί με τους ανθρώπους, αν και φοβάμαι. Είμαι ένας μοναχικός άνθρωπος, παρ' όλα αυτά θεωρώ ότι η υπέρτατη αξία της χαράς μόνο όταν την μοιράζομαι αποκτάει πραγματικά νόημα. Η χαρά

ορφανεύει όταν υφίσταται στο πλαίσιο της μοναξιάς.

Όσο περνούν τα χρόνια αντιλαμβάνομαι πόσο 'άκαμπτη' είναι η δική μου πανοπλία που με εμποδίζει να έρθω σε περισσότερη επαφή με τους ανθρώπους και να μοιραστώ τη χαρά μαζί τους. "Για πολύ καιρό μου ήταν αδύνατο να κρατήσω όποια γαλήνη, αγάπη και ευτυχία. Όποτε ο δρόμος γινόταν κακοτράχαλος, αποσυρόμουν ξανά στην πανοπλία του Εγώ μου για να επιζήσει. Στην πραγματικότητα, με εξόργιζε η συνειδητοποίηση ότι η ζωή μου δεν ήταν πιο εύκολη, αλλά απλώς πιο άνετη" (Φίσερ, 2013, σ. 11). Με μια πανοπλία ο εαυτός μου είναι προστατευμένος, τόσο που κάθε μία από τις αισθήσεις μου υπολειπονται. Το μέσον για να μοιραστώ τη χαρά με τους ανθρώπους, είμαι εγώ, να αποδεχτώ εμένα, όπως είμαι, όχι όπως θα ήθελα να είμαι, αλλά και να επιτρέψω στις αισθήσεις μου να τη βιώσουν... Γνωρίζω όλο και περισσότερο πόσο σκληρή και απόμακρη είναι η πανοπλία της ψυχής, γιατί είναι δική μου και κάθε φορά που ένα κομμάτι της αρχίζει να λιώνει οι αισθήσεις μου λειτουργούν...



Πως μπορώ να βιώσω την χαρά αν εγώ δεν μου επιτρέπω το άγγιγμα;

Αν εγώ δεν μου επιτρέπω να δω στα μάτια τους ανθρώπους;

Αν εγώ δεν μου επιτρέπω μυρίσω την φύση;

Αν εγώ δεν μου επιτρέπω να γευτώ την τροφή;

Αν εγώ δεν μου επιτρέπω να ακούσω τον ήχο;

Εγώ έχω την ευθύνη για ότι δεν νιώθω τη χαρά, εγώ φοράω την προσωπική σκληρή μου πανοπλία και με εμποδίζω να έρθω σε επαφή με τους ανθρώπους... Ένας άνθρωπος χωρίς τις αισθήσεις του είναι ανολοκλήρωτος, ανύπαρκτος και ανίκανος να βιώσει την χαρά! Ως άνθρωπος με πανοπλία περιορίζω τις αισθήσεις μου και συνεπώς στερώ τον εαυτό μου να νιώσει σε βάθος συναισθήματα. Με αυτόν τον τρόπο μου δεν μπορώ ν' αγγίξω αληθινά ούτε τη χαρά, αλλά ούτε και τη λύπη. Ο Χόρχε Μπουκάϊ στο 'Δρόμο της Ευτυχίας' αναφέρει πως η ευτυχία όποιος και αν είναι ο ορισμός της, συνδέεται με την ανεπιφύλακτη ανάληψη της ευθύνης για την ίδια μας την ζωή. "Καθένας πρέπει να διασχίσει τον δικό του πόνο για να μπορέσει να βρει τη χαρά και την ευτυχία που είναι στην άλλη όχθη" (Φίσερ, 2013, σ. 35).

Το κλειδί της πανοπλίας μου για να την αποσυναρμολογήσω από πάνω μου το έχω εγώ, είναι μέσα μου. Τώρα γνωρίζω τι κάνω και με κρατάω σε απόσταση από το μοίρασμα της χαράς, μπορώ και αγκαλιάζω αυτό το κομμάτι μου. Και αυτό είναι ένα βήμα για να προχωρήσω, και ίσως να καταφέρω να αλλάξω τον 'άκαμπτο εαυτό μου'.

Ιωάννα Γκουτζιώτη

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

«Έρωτας και Προδοσία» Παρουσίαση στο 16ο 4ήμερο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt

Ο έρωτας είναι ένα μοιραίο, απρόβλεπτο γεγονός, που μας κάνει να αισθανόμαστε ζωντανόι, να νοιώθουμε ότι αγγίζουμε το αίσθημα της αιωνιότητας. Σε αυτό το μυστηριώδες ταξίδι, ο καθένας συναντάει τον άλλο και πίσω από τον άλλο τον ίδιο του τον εαυτό. Ο Jung (1954) έλεγε ότι ο έρωτας είναι η πιο αλάνθαστη δυναμική διάσταση που φέρνει στο φως το υποσυνείδητο.

Ο έρωτας δημιουργεί ένα φόβο ότι κάτι καταστροφικό θα συμβεί. Από τη φύση του ο έρωτας είναι κάτι το ανεξήγητο και το απόκρυφο. Στο μύθο του Έρωτα και της Ψυχής, η Ψυχή γνωρίζει τον Έρωτα στο σκοτάδι, που συμβολίζει το ασυνείδητο, την έλλειψη επίγνωσης. Ο Hillman (1966) μιλά για την διπλή φύση του Έρωτα, την ανασταλτική και την κινητήρια. Η ανασταλτική δύναμη κρατάει κάτι κρυφό, καθυστερεί, δημιουργεί ένταση και επεκτείνει τη δημιουργικότητα και τη φαντασία. Η ανυπακοή και η προδοσία της συμφωνίας αποτελεί την απαραίτητη λειτουργία για την πορεία της εξατομίκευσης.

Η ζωή δεν είναι παρά μία συνεχής διαδοχή συναντήσεων, χωρισμών και διαφοροποιήσεων. Ο άνθρωπος έρχεται στον κόσμο και εκτίθεται στη σκακιέρα της προδοσίας: της ζωής μέσω του θανάτου, της αγάπης μέσω του μίσους, της πρωταρχικής ένωσης μέσω της γέννησης. Η προδοσία φέρνει και τους δύο, προδότη και προδομένο, αντιμέτωπους με το θάνατο: μία ξαφνική έντονη απώλεια που αγγίζει την υπαρξιακή μας μοναξιά, μια τραγική επιλογή που μπορεί να είναι απαραίτητη για την εξέλιξη μας. Ο Έρωτας και ο Θάνατος αποτελούν δύο αντίθετα στο συνεχές της ζωής που όμως δεν μπορούν να υπάρξουν ανεξάρτητα το ένα από το άλλο. Τόσο ο έρωτας όσο και ο θάνατος μπορούν να οδηγούν ταυτόχρονα στη δημιουργία και την καταστροφή.

Ο Freud μίλησε για το ένστικτο της ζωής (Eros) και το ένστικτο του θανάτου (Thanatos) που συνυπάρχουν στον άνθρωπο. Με την ίδια δύναμη με την οποία ερωτευόμαστε μπορούμε και να προδώσουμε. Η προδοσία του έρωτα μας φέρνει σε επαφή με το θάνατο και ο θάνατος γίνεται τόσο καταστροφικός γιατί υπάρχει ο έρωτας.

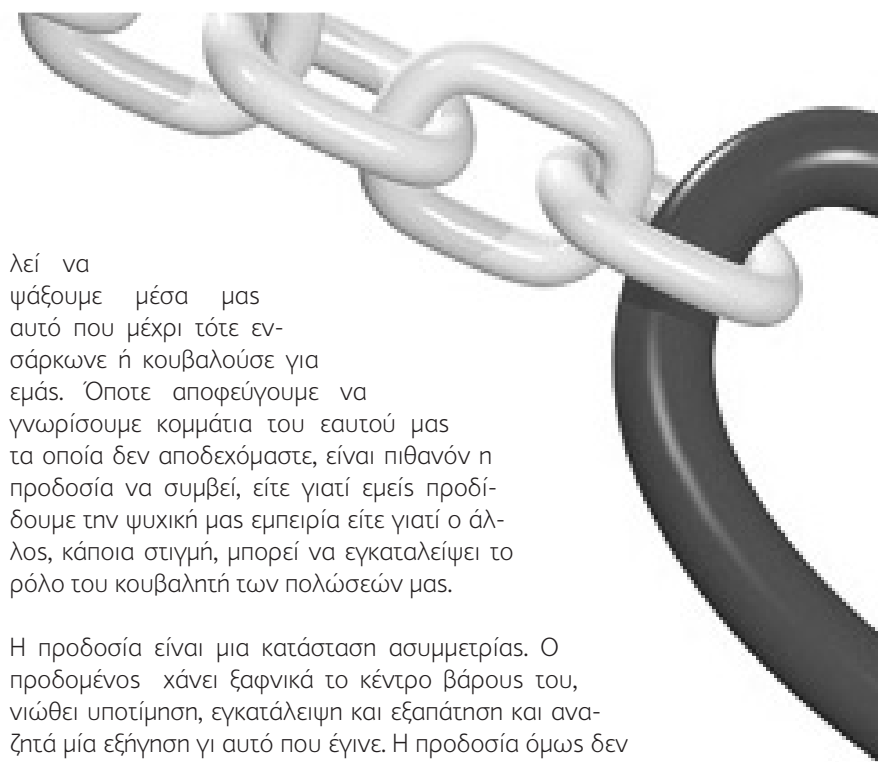
Η πρώτη μας εμπειρία προδοσίας συντελείται τη στιγμή που βγαίνουμε από τη μήτρα της μητέρας μας έξω στον κόσμο. Η γέννηση είναι ένα τραύμα που σε όλη μας τη ζωή ζητά να επουλωθεί. Η ανάγκη για επούλωση αυτού του τραύματος εκφράζεται κάθε φορά που ερωτευόμαστε και επιθυμούμε να αναπαράγουμε τη χαμένη πληρότητα των πρώτων στιγμών της ζωής μας. Η πρώτη συμφωνία αγάπης επικυρώνεται μέσα στην οικογένεια όπου και μπορεί, αρχικά, να βιωθεί η προδοσία. Στην οικογένεια όπου το παιδί δεν αντιμετωπίζεται ως αυτό που είναι και η φροντίδα του παραμελείται, συντελείται μία προδοσία. Το παιδί θα προσπαθήσει αργότερα να αναπαράγει στις σχέσεις του τα ελλιπή γονεϊκά πρότυπα συσχέτισης.

Στην προδοσία της πρωταρχικής σχέσης ζημιώνεται η ικανότητα δόμησης των ορίων του Εγώ και η ικανότητα σύναψης σχέσεων με ένα Εσύ. Σύμφωνα με τον Buber (1954), στη σχέση Εγώ-Εσύ έχουμε τη συνάντηση δύο ατόμων που αναγνωρίζονται αμοιβαία ως ξεχωριστά άτομα, χάρη στο χώρο που δημιούργησε η σχέση. Στον έρωτα, όταν βλέπουμε τον άλλον μόνο ως το αντικείμενο που θα ικανοποιήσει τις βαθύτερες ανάγκες μας, διατρέχουμε τον κίνδυνο η συνάντηση να χαθεί και το Εσύ να γίνει Αυτό.

Η προδοσία έχει μια γεύση εξαπάτησης και μας φέρνει αντιμέτωπους με την υπαρξιακή μας μοναξιά. Ενώ ο έρωτας μας δίνει την ψευδαίσθηση ότι ενωνόμαστε απόλυτα με τον άλλον, η προδοσία μας θυμίζει ότι μπορούμε να συναντήσουμε τον άλλο μόνο στο όριο της επαφής. Ωστόσο ο βαθμός αυτονομίας και ανεξαρτησίας του ατόμου φαίνεται από την ικανότητά του να βιώσει την απουσία. Στον κύκλο της επαφής, η απόσυρση και το δημιουργικό κενό είναι απαραίτητα στάδια για να δημιουργηθεί η νέα μορφή και η νέα σχέση με τον εαυτό μου και με τους άλλους.

Η παντελής απουσία ενός εσωτερικού πυρήνα που να στηρίζει την ύπαρξή μας μπορεί να οδηγήσει σε δυο μορφές προδοσίας: στην προδοσία του εσωτερικού μας θρήνου για το παραμελημένο παιδί μέσα μας που δεν έλαβε την αγάπη που χρειαζόταν και στην προδοσία των άλλων, εκείνων στους οποίους στρεφόμαστε για να «γεμίσουμε».

Στη διαδικασία του έρωτα που δεν μετουσιώνεται σε συνάντηση συντελείται, στο όριο της επαφής, μια δυναμική διχασμού, όπου προβάλλουμε στον άλλον κομμάτια της ψυχικής μας εμπειρίας που δεν έχουμε ενσωματώσει. Όταν ο άλλος μας προδώσει παύει να είναι αυτός που συμπληρώνει το άλλο άκρο των πολώσεών μας και μας προκα-



λεί να ψάξουμε μέσα μας αυτό που μέχρι τότε ενσάρκωνε ή κουβαλούσε για εμάς. Όποτε αποφεύγουμε να γνωρίσουμε κομμάτια του εαυτού μας τα οποία δεν αποδεχόμαστε, είναι πιθανόν η προδοσία να συμβεί, είτε γιατί εμείς προδίδουμε την ψυχική μας εμπειρία είτε γιατί ο άλλος, κάποια στιγμή, μπορεί να εγκαταλείψει το ρόλο του κουβαλητή των πολώσεών μας.

Η προδοσία είναι μια κατάσταση ασυμμετρίας. Ο προδομένος χάνει ξαφνικά το κέντρο βάρους του, νιώθει υποτίμηση, εγκατάλειψη και εξαπάτηση και αναζητά μία εξήγηση για αυτό που έγινε. Η προδοσία όμως δεν βαρύνει ποτέ μόνο τον ένα από τους δύο. Κατά κάποιο τρόπο προδότης και προδομένος ερμηνεύουν και οι δύο τον ίδιο ρόλο. Σε κάθε ζευγάρι οικοδομούνται μοντέλα συμπεριφοράς πάνω στα οποία στηρίζεται η δυναμική αλληλεπίδρασης του ζευγαριού, καθώς και η δυναμική της προδοσίας, που θα καθορίσει ποιός θα είναι ο προδότης και ποιός ο προδομένος. Μπορεί όμως να βρεθούμε και στις δύο θέσεις και μάλιστα κάποιες φορές ταυτόχρονα.

ΤΡΙΓΩΝΑ

Τα τρίγωνα φαίνεται να έχουν μία αρχετυπική διάσταση στη ζωή μας. Μας καλούν να αντιμετωπίσουμε συναισθήματα ζήλιας, εξουτελισμού και προδοσίας, καθώς και να έρθουμε αντιμέτωποι με τη δική μας ανειλικρίνεια και ικανότητα να πληγώσουμε και να προδώσουμε. Ωστόσο, τα τρίγωνα είναι ένας από τους δυνατότερους φορείς μεταμόρφωσης και μεγαλώματος.

Υπάρχουν διάφορων ειδών τρίγωνα και δεν αφορούν όλα στις

ερωτικές σχέσεις. Τρίγωνα μπορούν να δημιουργηθούν μεταξύ γονιών και παιδιών, αλλά και με την εργασία, την τέχνη ή τα κατοικίδια ζώα. Αυτού του είδους τα τρίγωνα μπορεί να προκαλούν τα ίδια συναισθήματα όπως τα ερωτικά κι έχουν το κοινό ότι η αγάπη προς τον σύντροφο δεν είναι αποκλειστική.

Σε μια απλή μορφή του τριγώνου, υπάρχουν τα εξής 3 μέρη:

- Το Τρίτο Πρόσωπο (φαινομενικό αρπακτικό), The Instrument of Betrayal (an apparent predator)
- Ο Προδότης (μία διχασμένη ψυχή), The Betrayer (a divided soul)
- Ο Προδομένος (το φαινομενικό θύμα), The Betrayed (an apparent victim)

Υπάρχουν 4 είδη τριγώνων:

- Οικογενειακά (Family triangles)
- Αμυντικά (Defensive triangles)
- Δύναμης (Power triangles)
- Αναζήτησης του Άπιαστου (Triangles in pursuit of the unobtainable)
- Τρίγωνα που αντικατοπτρίζουν Ανεκπλήρωτη Ζωή (Triangles which reflect Unlived Life)

Τα 4 είδη τριγώνων καταλήγουν στα τρίγωνα που αντικατοπτρίζουν ανεκπλήρωτη ψυχική ζωή.

Το πρωταρχικό τρίγωνο μέσα στο οποίο εμπλεκόμαστε είναι το οικογενειακό, το οποίο είναι παρόν σε όλη την διάρκεια της ζωής μας. Τα

οικογενειακά τρίγωνα εξακολουθούν να συμβαίνουν, πέρα από την παιδική ηλικία, μέχρι να επιλυ-

θούν και συνήθως βρίσκουν χώρο στις ενήλικες σχέσεις. Όταν υπάρχει ένα επαναλαμβανόμενο μοτίβο τριγώνου στην ενήλικη ζωή, πολλές φορές υπάρχει ένα μη επουλωμένο οικογενειακό τρίγωνο, που ζητά ολοκλήρωση μέσα από την επανάληψη.

Τα Αμυντικά τρίγωνα πηγάζουν από έντονα συναισθήματα ανεπάρκειας και έλλειψης αγάπης. Ενεργοποιούνται ως άμυνα στην αίσθηση υπερβολικής ευαλωτότητας που νιώθουμε όταν συνδεόμαστε βαθιά με κάποιον. Με το να μοιράζουμε την αγάπη μας ανάμεσα σε δυο άτομα, σιγουρεύουμε ότι κανείς τους δε θα έχει τη δύναμη να καταστρέψει ολοσχερώς τη ζωή μας και το να ερωτευόμαστε μη

διαθέσιμους συντρόφους επίσης, εξασφαλίζει την αποφυγή βαθιάς δέσμευσης.

Στα Τρίγωνα Δύναμης τα άτομα έχουν την ανάγκη ελέγχου της ζωής τους που είναι συνυφασμένη με την επιβίωση. Ο προδομένος μένει στην ανασφάλεια μέσω της απειλής ότι υπάρχει ένα άλλο πρόσωπο, ενώ αυτό βοηθάει τον προδότη να νιώθει πιο ασφαλής και δυνατός. Στην ουσία υπάρχει τεράστια ανασφάλεια και αυτό-αμφισβήτηση και από τις δυο πλευρές.

Τα τρίγωνα αναζήτησης του άπιαστου, μπορεί να έχουν στοιχεία από τα προηγούμενα τρίγωνα και το πιο βαθύ τους κίνητρο είναι καλλιτεχνικό ή πνευματικό. Πολλές φορές, όταν αναζητούμε τον άπιαστο έρωτα, μεταφράζουμε τις δημιουργικές ή πνευματικές μας επιθυμίες στην αναζήτηση του προσώπου που δεν μπορούμε να έχουμε, αυτού που είναι απών ή που δεν είναι διαθέσιμος.

Στα τρίγωνα που αντανakλούν ανεκπλήρωτη ψυχική ζωή συμπεριλαμβάνονται όλα τα προηγούμενα. Στην πραγματικότητα μπορούμε να βρούμε κομμάτια του εαυτού μας διασκορπισμένα στα διαφορετικά μέρη του κάθε τριγώνου. Όμως όταν ένα τρίγωνο εισχωρεί στη ζωή μας, υπάρχει συνήθως κάποιο μήνυμα που αφορά σε διαστάσεις του εαυτού μας που δεν έχουμε ακόμα αναγνωρίσει ή εκφράσει. Όταν ένα μοτίβο τριγώνου επαναλαμβάνεται, δίνει ένα πολύ δυνατό μήνυμα που χρειάζεται να το ακούσουμε.

Τα τρίγωνα είναι αναπόφευκτα συνδεδεμένα με αυτό που χρειάζεται να αναπτυχθεί μέσα μας. Η ανάγκη να γίνουμε περισσότερο αυτό που πραγματικά είμαστε μπορεί να ξεκινήσει με μία ξαφνική έλξη. Ανεκφράστα κομμάτια του εαυτού μας μπορεί να εμφανιστούν σ' έναν ανταγωνιστή, ο οποίος μπορεί να είναι πολύ πιο σημαντικός ψυχολογικά από το άτομο που διεκδικούμε. Τα τρίγωνα κουβαλάνε δικά μας κομμάτια που δεν τα ζούμε. Αν αναγνωρίσουμε το γεγονός αυτό, κάτι θα αλλάξει στην επίγνωσή μας. Μπορούμε να δούμε τον καθρέφτη μας στον ανταγωνιστή ή να δούμε ότι ο σύντροφός μας αντιπροσωπεύει κάτι δικό μας που δεν του έχουμε δώσει ακόμα ζωή. Ο ανταγωνιστής βρίσκεται μέσα μας. Αν μπορέσουμε να κατανοήσουμε τον ανταγωνιστή σαν κάτι εσωτερικό κι εξωτερικό συνάμα, τότε μπορούμε να δημιουργήσουμε σχέση με τη σκιά μας, με αυτό που παραμένει αβίωτο μέσα μας. Στο τέλος η ψυχική αφομοίωση και ολοκλήρωση φαίνεται να είναι η αιτιολογία όλων των τριγώνων. Η προδοσία μας αναγκάζει να μεγαλώσουμε είτε είμαστε αυτός που προδίδει, είτε ο προδομένος, είτε το τρίτο πρόσωπο.

Εξαρμενία Πανπά, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, MSc Mental Health Studies

Τίνα Κουλούρη, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Απόφοιτη Gestalt Foundation, MA Dance Movement Therapy

Βιβλιογραφία

- A.Carotenuto (1999). Αγάπη και Προδοσία. Εκδόσεις Ίταμος
A.Carotenuto (1995). Έρως και Πάθος. Εκδόσεις Ίταμος
J.Zinker (1978). Creative Process in Gestalt Therapy. First Vintage Books Edition
L.Greene (1999). Relationships and how to survive them. CPA Press
J. Wright(2006). Trust and Betrayal in Love. www.jungatlanta.com/articles.html
J.Hollis (1998). The Eden Project: In search of the magical other. Inner City Books

Από τη σκέψη στην ερώτηση, από την ερώτηση στην αίσθηση...

...η συνέχεια, στο δεύτερο!!!

Μπαίνοντας σε αυτό το πρώτο σεμινάριο με συνόδευσαν διάφορες σκέψεις. Σκέψεις που κουβαλούσα αρκετό καιρό μέσα μου. Σκέψεις άναρχες, άστατες, σκόρπιες. Σκέψεις που αφορούν στη θεραπευτική διαδικασία. Πώς συνεισφέρω, εγώ ο θεραπευτής στην θεραπεία με το θεραπευόμενο; Και τί γίνεται σε σχέση με την αντίληψή μου; Κατά πόσο, το πώς θα παρατηρήσω τον άλλον θα καθορίσει και τις ιδιότητές του; Και σε ποιό βαθμό; Και αν η ίδια η διαδικασία της παρατήρησης επηρεάζει τον παρατηρούμενο, μήπως εγώ ο ίδιος που τον παρατηρώ εμπλέκομαι στην πραγματικότητά του; Έτσι κι αλλιώς, προτού τον παρατηρήσω, ο άνθρωπος αυτός υπάρχει. Δεν έχει όμως κάποια συγκεκριμένη θέση για μένα. Όταν τον παρατηρώ βρίσκεται κάπου. Πριν, για μένα, ο άνθρωπος αυτός ήταν μια άμορφη μάζα πλαστελίνης. Τώρα που τον παρατηρώ, αυτή η μάζα παίρνει σχήμα. Η εμπλοκή μου είναι που δημιουργεί το σχήμα αυτό.

Και εμπλέκομαι. Αποφασίζω να του θέσω ένα ερώτημα. Ένα οποιοδήποτε ερώτημα. Και μου δίνει μια απάντηση. Άραγε, το ερώτημα που έχω κάνει περιορίζει και την απάντησή του; Είναι ελεύθερος να επιλέξει τι θα απαντήσει, μπορεί να ισχυριστώ. Είναι όμως πραγματικά ελεύθερος; Και η επιλογή που διακρίνω ότι έχει, είναι δική του αποκλειστικά; Περιλαμβάνει μόνο αυτόν ή μαζί και εμένα;

Όλα είναι από το πεδίο, υποστηρίζουμε εμείς οι θεραπευτές Gestalt. Αυτό το ακούμε συχνά στις εκπαιδεύσεις, το φωνάζουμε μεταξύ μας ο ένας στον άλλο. Ο Lewin, περιέγραψε τη θεωρία Πεδίου σαν έναν τρόπο κατανόησης της πραγματικότητας. Είναι μία μέθοδος και όχι η ίδια η πραγματικότητα. Για τον Smuts, το Πεδίο, είναι η πηγή του Σύμπαντος. Είναι η ίδια η πραγματικότητα.

Αυτήν την πραγματικότητα επιχειρούμε να αγγίξουμε με το σεμινάριο αυτό. Δεν είναι εύκολο. Για την ακρίβεια φαντάζει ακατανόητο κάποιες φορές. Είναι πολύ πιο εύκολο να μιλήσουμε γι αυτό παρά να το βιώσουμε. Μου είναι ανακουφιστικό, σήμερα, μετά το σεμινάριο αυτό να σκέφτομαι πως θα δοκιμάσουμε να στηριχτούμε στη σχεσιακή αντίληψη για την πραγματικότητα. Να απομακρυνθούμε από τον όρο «υποκειμενικότητα», πλησιάζοντας τον όρο «διυποκειμενικότητα». Να μετακινηθούμε από τη θεραπευτική σχέση και να αναπτύξουμε μία επίγνωση του «εαυτού» της дуάδας θεραπευτή-θεραπευόμενου.

Στο σεμινάριο αυτό ένοιωσα πως αξίζει να τολμήσω αυτό το άλμα. Μέσα από τις θέσεις σημαντικών φιλοσόφων, όπως ο M. Pontey, ο Gadamer, ο Levinas και άλλοι, υπάρχει το έδαφος.

Με δύο λόγια, η εμπειρία μου από το σεμινάριο αυτό είναι σαν μια ανακάλυψη, ένα περίεργο χνάρι στην όχθη του αγνώστου. Άκουσα θεωρίες με βάθος, τη μια μετά την άλλη, που περιγράφουν την προέλευσή του. Μία ανατριχίλα αδιόρατη μου έρχεται στην σκέψη πως το χνάρι αυτό μπορεί να είναι το δικό μου. Κάτι σημαντικό γίνεται...

Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όσους ήταν μαζί μου εκεί στο σεμινάριο αυτό. Σε όλους μας...

Κώστας Μιχαηλίδης, Ψυχοθεραπευτής Gestalt

Συναντήσαμε τον KEN EVANS, πρόεδρο της EAGT 2002-2008 και τώρα πρόεδρο της Interactive ψυχοθεραπείας και αντιπρόεδρο



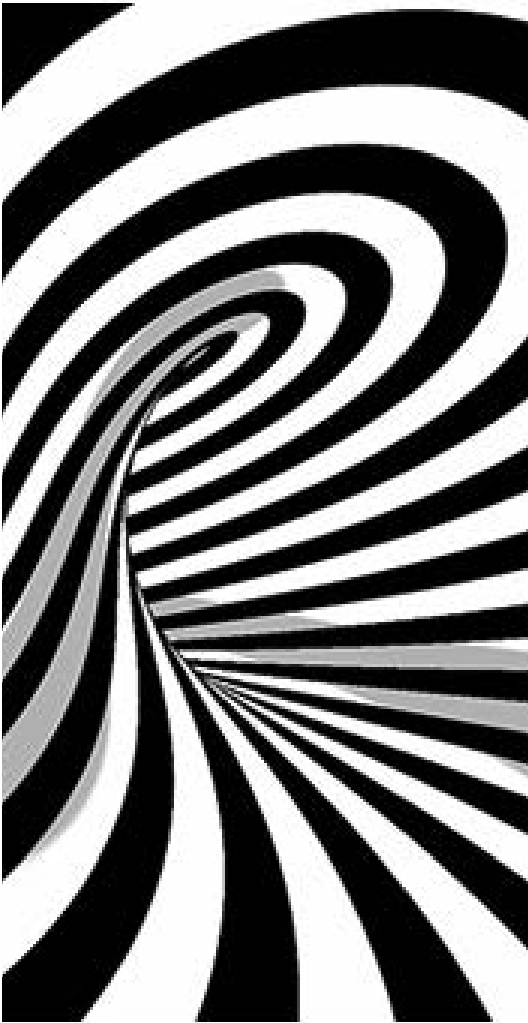
“Relational Gestalt



της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη θεραπεία παιδιών και εφήβων, στο 2ο τριήμερο του προγράμματος συνεχιζόμενης εκπαίδευσης για αποφοίτους ψυχοθεραπευτές Gestalt, στο κέντρο του GF στην Αθήνα.

Για τον KEN: ΦΟΒΕΡΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ. ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΠΡΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟ. Μέσα στις 3 ημέρες γνωρίσαμε τόσες λεπτομέρειες για τον KEN σαν μικρό παιδί, έφηβο, ενήλικα,

...t Psychotherapy”



θεραπευτή, συγγραφέα, πατέρα, παππού, αγρότη περήφανο για τα πρόβατά του, τον άνθρωπο που συναντά όλα τα κέντρα Gestalt της Ευρώπης που ζει στην Αγγλία και στη Γαλλία. Σαν να τον ξέρουμε από χρόνια. Και όλα έγιναν αβίαστα, παράλληλα, υποστηρίζοντας και διευρύνοντας τους ορίζοντες της σχεσιακής ψυχοθεραπείας Gestalt με το μοντέλο του.

Στην προσέγγισή του, μέσα στο «Εδώ και Τώρα», ο καθένας μας είναι όλες οι μορφές που υπήρξαμε κάποτε και όλες οι μορφές που θα υπάρξουμε στο μέλλον. Από την κωφορία μας μέχρι τις τελευταίες ώρες πριν τον θάνατό μας. Στο πεδίο θεραπευτή - θεραπευόμενου συναντιόμαστε δύο υποκειμενικές πραγματικότητες. Ας αναρωτηθούμε και ας ρωτήσουμε: Ποιός είναι απέναντί μου και πόσο χρονών

είναι όταν μου μιλάει π.χ. για τον πατέρα του; ποιόν βλέπει απέναντί του; Πώς νιώθω εγώ όταν του μιλάω, πόσο χρονών είμαι, ποιόν βλέπω απέναντί μου; Σαν να προσκαλώ τα τέρατα της μεταβίβασης και της αντιμεταβίβασης που συμμετέχουν με ασυνείδητο τρόπο στη συνάντηση, να αναδειχθούν στην επιφάνεια της συνειδητότητάς μας ελεύθερα, για να διευκολύνουν και όχι να δυσκολέψουν την υπαρξιακή μας συνάντηση.

Ζητούμενο είναι η επαφή με τον πελάτη μας μέσα από τα δικά μας βιώματα, με την αυτοαποκάλυψη. Η διαφοροποίηση του μοντέλου του ίσως είναι η συνεχής προσωπική εμπλοκή του θεραπευτή στη ζωή του ανθρώπου απέναντί του ώστε να γίνουν αντιληπτά τα υπαρξιακά θέματα που κρύβονται πίσω από το αναμάρτημα παλιών τραυμάτων του. Η υποχρέωσή μας είναι να νοηματοδοτήσουμε τη ζωή μας, «αν και» στην εξέλιξή μας το περιβάλλον μας μπορεί να ήταν έτσι ή αλλιώς. Ίσως η δουλειά μας σαν θεραπευτές να είναι η ευελιξία μας και η αφοσίωσή μας. Εμείς πρώτοι να αναγνωρίσουμε τα δικά μας υπαρξιακά θέματα και να συμφιλωθούμε στην ιδέα ότι είναι κοινά με όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το πού και πότε έτυχε να γεννηθούμε.

Μαρίνα Θεοφίλου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Το παιδί μέσα μου

Το παιδί μέσα μου -Το παιδί μέσα σου... Πώς και πού συναντιούνται; Ήταν ένα γεμάτο και πλούσιο σε πληροφορίες και συναισθήματα τρίήμερο, με τον Ken Evans να μας οδηγεί κρατώντας μας από το χέρι σε ένα ταξίδι γνωριμίας με το εσωτερικό μας παιδί που είχε μείνει κάπου και κάποτε εγκλωβισμένο βαθιά μέσα μας, μόνο του να παλεύει να δώσει σημεία ζωής.

Οργή, φόβος, πάγωμα, διχοτόμηση, παντοδυναμία, ενοχές ή και χαμόγελα, ένα οπλοστάσιο που επιλέξαμε να χρησιμοποιήσουμε μεγαλώνοντας για να αντέξουμε τον πόνο και τη μοναξιά με τα οποία κάποτε ήρθαμε αντιμέτωποι, ώστε να κατορθώσουμε να επιβιώσουμε.

«Μπαμπά θέλω να σου πω πόσο πολύ φοβόμουν όταν σε έβλεπα να με πλησιάζεις. Δεν ήξερα πώς να σου φερθώ... το μόνο που έκανα ήταν να προσέχω, να προσέχω τί θα πω και πώς θα σου το πω, να προσέχω να μην σε νευριάσω και αρχίζεις και φωνάζεις, να προσέχω και να σκέφτομαι το καθετί προβλέποντας τις αντιδράσεις σου! Γιατί εσύ δεν πρόσεχες τί με κάνει να πονάω και να φοβάμαι και γιατί εγώ είχα γίνει ειδικός σε αυτό για σένα;»

«Μαμά πού ήσουν και δεν με προστάτευες, ενώ εγώ σε προστάτευα όταν ο μπαμπάς σε κατηγορούσε άδικα; Γιατί έφευγες συνέχεια; Σε χρειαζόμουν εκεί, ακόμη και εάν δεν ήσουν δίπλα μου, αλλά να σε αισθάνομαι κοντά μου». Μέσα στα μάτια του Ken Evans μπόρεσα να δω, όσο μπόρεσα, τον πόνο μου σαν παιδί. Η ματιά του αντανακλούσε πότε το παιδί μέσα μου, πότε τους ιδανικούς γονείς μου, και πότε το δικό του παιδί που και εκείνο έτρεχε να ξεφύγει από τον πατέρα του.

Καμία τεχνική ή προσπάθεια δεν μπορεί να πετύχει να σε κάνει να



νώσεις αυτή την εμπειρία. Αναρωτιόμουν συνεχώς τι σημαίνει relational και πώς θα μπορέσω να το μάθω ώστε να γίνω καλύτερος στις θεραπευτικές μου συναντήσεις. Κάτι τόσο απλό όσο μπορεί να φαίνεται ένα βλέμμα, ένα άγγιγμα, μπορούν να θεραπεύσουν τις πιο βαθιές πληγές μας. Αυτό που έμαθα τελικά είναι να βλέπω πιο καθαρά, πιο ανθρώπινα την αγνότητα της ψυχής του παιδιού που όλοι μας κρύβουμε με μεγάλη επιτυχία!

Χάρης Παλίδης, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής, απόφοιτος Gestalt Foundation

Pain and beauty

Τρίτο τριήμερο σεμινάριο του φετινού προγράμματος συνεχιζόμενης εκπαίδευσης "Relational Gestalt Psychotherapy" με θέμα "Pain and Beauty, from the psychopathology to the aesthetics of contact" και συντονιστή τον ψυχίατρο- ψυχοθεραπευτή Gestalt Gianni Francesetti.

Ο τίτλος του εκπαιδευτικού σεμιναρίου μας δίνει και τον βασικό κορμό της θεωρίας που αναπτύχθηκε: «Πόνος και Ομορφιά, από την ψυχοπαθολογία στην επαφή μέσα από την γνώση των αισθήσεων». Ο πόνος είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης, με παρουσία σταθερή και αναπόφευκτη. Αυτό που δεν γνωρίζουμε όμως είναι το πόσο αναζωογονητικός μπορεί να υπάρξει στη ζωή μας όταν επιτρέπουμε την παρουσία του και το βίωμά του, για να φτάσουμε στην ομορφιά, δηλ. στην προσωπική μας ενδυνάμωση και ωρίμανση!

Αυτή τη διάσταση βιώσαμε όσοι συμμετείχαμε στο σεμινάριο αυτό, μέσα από την πολύ ενδιαφέρουσα θεωρητική ανάπτυξη του new phenomenology και την άρτια από επιστημονικής απόψεως και ανθρώπινης παρουσίας θεραπευτική διαδικασία.

Πότε μιλάμε για ψυχοπαθολογία στη συνθήκη του πόνου, της απώλειας, του πένθους;

Όταν ο άνθρωπος αμελεί την υγιή πλευρά του εαυτού του δηλαδή δεν επιτρέπει να βιώσει και να αισθανθεί τα συναισθήματα που υπάρχουν, δεν κάνει επαφή με τις αισθήσεις του και δε λαμβάνει τη γνώση που αυτές εμπεριέχουν.

Όταν αποσύρετε από τον ίδιο του τον εαυτό (ελλιπής στην ύπαρξη-being) και από το περιβάλλον του στο οποίο ενυπάρχει (ελλιπής στο μεταξύ-between).

Όταν είναι απών στον πόνο δηλαδή όταν δεν είναι παρών στο βίωμα του πόνου και κατ' επέκταση δεν είναι παρών και στη

ζωή, γιατί το πένθος είναι η διαδικασία επαφής με τη ζωή, ο τρόπος να υπάρχει και να σχετίζεται με το πρόσωπο που φεύγει, με μία κατάσταση που αλλάζει...

Αυτό που καλείται να κάνει ο ψυχοθεραπευτής Gestalt είναι να εστιάσει στο πεδίο του θεραπευόμενου με κατάθλιψη, στο οποίο υπάρχει κενό και βάρος, και να κάνει μορφή αυτό που υπάρχει στο εδώ και

τώρα μέσα από την επίγνωση της αίσθησης.

Να συν-δημιουργήσει το πεδίο με το θεραπευόμενο προσκαλώντας τον για μία παρουσία στο between, σ' αυτό που είναι πραγματικό στο εδώ και τώρα για τον καθένα με τον εαυτό του και στο μεταξύ τους...

Λίγες ημέρες μετά το εκπαιδευτικό τριήμερο ακολούθησε η Μεγάλη Εβδομάδα, η Εβδομάδα των Παθών, όπου χωρίς αυτήν δεν θα μπορούσαμε να φτάσουμε και να γιορτάσουμε την Ανάσταση!!!

Κλείνοντας, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας ένα απόσπασμα από το βιβλίο «Ο δρόμος των δακρύων» του Χόρχε Μπουκιάι το οποίο με συγκινεί, με ταραίζει και συγχρόνως με αφυπνίζει:

«...αυτό πάντως που είναι δύσκολο να δεχτεί κανείς, και όχι γιατί δεν είναι αλήθεια, είναι ότι... είμαστε εντελώς ανίκανοι να προσφέρουμε στα αγαπημένα μας πρόσωπα την προστασία που θα θέλαμε ενάντια σε κάθε κίνδυνο, σε κάθε πόνο, ενάντια στις μεταιώσεις, το χαμένο χρόνο τα γηρατεία και το θάνατο...»

Αισθάνομαι ευτυχής που παρακολούθησα αυτό το σεμινάριο και ευγνώμων για την οργάνωσή του από το Gestalt Foundation, που



μου έδωσε την ευκαιρία να γνωρίσω από κοντά τον κ. Francesetti. Τέλος, να ευχαριστήσω και τα μέλη της εκπαιδευτικής ομάδας για την εμπιστοσύνη, το μοίρασμα, τα δάκρυα, τα χαμόγελα, τη δυναμική... Είς το επανιδείν...

Ελευθερία Λαγούδη, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, απόφοιτος Gestalt Foundation

27, 28, 29 Απριλίου: το τέταρτο και τελευταίο τριήμερο του κύκλου «Relational Gestalt Psychotherapy». Καλεσμένη η Lynne Jacobs. Τίτλος Σεμιναρίου "Enduring Relational Themes".

Η Lynne Jacobs είναι από τους πρωτοπόρους που ανέδειξαν και τόνισαν μια πιο σχεσιακή διάσταση στη θεραπεία Gestalt. Η ίδια, εκτός από θεραπεύτρια Gestalt, είναι ταυτόχρονα ψυχαναλύτρια, εκπαιδευμένη στη σχεσιακή ψυχανάλυση. Έχει ιδρύσει μαζί με τον Gary Yontef το Pacific Gestalt Institute στην Santa Barbara της Καλιφόρνιας, από όπου και μας επισκέφτηκε.

Προσμονή και ανυπομονησία λοιπόν. Το σχετικό διάβασμα είχε προηγηθεί για να διευκολυνθεί η καλύτερη κατανόηση αυτών που θα μας ανέπτυσε. Ανυπομονησία και για τη συνάντηση με τους υπόλοιπους της ομάδας. Έχουν δημιουργηθεί ήδη αυτές οι δυνάμεις έλξης που κάνουν αυτές τις βιωματικές ομάδες Gestalt τόσο... εθιστικές. Η Lynne είναι ήδη εκεί όταν καταφτάνουμε ένας-ένας. Ψιλόλιγνη, με έντονα ζυγωματικά, ξανθό κοντό μαλλί και γυαλιά. Γύρω στα 65, με απλό, ανεπιτήδευτο ντύσιμο. Προετοιμάζεται... Κινείται στο χώρο πάνω-κάτω και μετά κάθετα ευθυτενής στην καρέκλα της. Ξεκινάμε. Με τη σχετική αναμενόμενη για μας καθυστέρηση προσέρχονται και οι τελευταίοι. Είναι καθημερινή και η κίνηση ακόμα πιο αυξημένη. Κι αυτή, μας ζητά συγγνώμη. **Συγγνώμη που εισέβαλε στην**

εργασιακή μας ζωή και που γίνεται το σεμινάριο καθημερινές κι έτσι έγινε εφικτό για αυτήν να είναι εδώ.

Mas υπόσχεται ότι θα μιλάει αργά. Το τονίζει. Θέλει οπωσδήποτε να την καταλαβαίνουμε όλοι και να ρωτάμε. Αυτό δεν την εμποδίζει να ασειεύεται από την αρχή κιόλας, αφού όπως μας αποκαλύπτει αργότερα «τα πειράγματα και τα αστεία ήταν ένας τρόπος έκφρασης τρυφερότητας στην οικογένεια της». Στο άνοιγμα του κύκλου της ομάδας υπάρχει ήδη το κλείσιμο. Το αναπόφευκτο του τέλους που πλησιάζει. Το ακούει από πολλούς και φροντίζει να διασφαλίσει ότι θα έχουμε χρόνο την τελευταία μέρα για να αποχαιρετιστούμε.

Τα παραπάνω για μια αίσθηση του πώς ήταν η Lynne εμφανισιακά αλλά και στον τρόπο της. Τα παρακάτω για μια γεύση, πολύ μικρή έστω, από τις βασικές θεωρητικές της απόψεις για τη «σχεσιακότητα» - relationality.

Βασική της θέση ότι όλα αναδύονται στη σχέση. **“Everything is relational emergent”**. Δηλαδή, και γιατί αρχικά σε αυτή τη δήλωση

εύκολα συναινούμε ως gestalt θεραπευτές, αρνείται ότι υπάρχει μεταβίβαση, προβολή, ή αυτό-υποστήριξη. Δεν υπάρχει στην αρχή ένας ξεχωριστός εαυτός που «μπαίνει σε σχέση» με το περιβάλλον του. Η όποια αίσθηση εαυτού αναπτύσσεται σε σχέση με τον άλλον. «Οποιαδήποτε εμπειρία έχουμε μεταξύ μας αναδύεται και συνδημιουργείται από το τι φέρνω και τι φέρνεις σε αυτή τη συνθήκη καθώς και τις επιμέρους παραμέτρους αυτής. Η αναδυόμενη υποκειμενικότητά σου και η δική μου είναι αναπόφευκτα αλληλοεξαρτώμενες».

Υπό αυτήν την έννοια, δεν μπορεί να υπάρχει «κάτι δικό μου» που προβάλλω στον άλλον ή που μεταβιβάζω στον θεραπευτή.

Αναπτύσσει την έννοια των *Enduring Relational Themes* και την αντιπαραθέτει κυρίως σε αυτήν της μεταβίβασης. Τα ERTs είναι αυτά που μπορούν επανειλημμένα να συνεισφέρουν στο σχηματισμό της μορφής καθώς σχετιζόμαστε συνεχώς με το περιβάλλον. Έχουν προσχηματιστεί από τις προηγούμενες επαφές και εμπειρίες μας με τους άλλους. Συνεχώς διευρύνονται, κινούμενα μπρος-πίσω, από το φόντο, από όπου θα προκαθορίσουν την εμπειρία, στο προσκήνιο, από όπου πιθανά θα αναδυθούν στη συνάντηση με τον άλλον και μέσω αυτής θα διευρυνθούν πάλι και θα προστεθούν στο φόντο της επόμενης εμπειρίας.

Προφανώς κι άλλα πολλά συν-δημιουργήθηκαν σε αυτό το τριήμερο, τα οποία είχαν προσχηματιστεί, μεταξύ άλλων, και από τα τρία προηγούμενα σεμινάρια του κύκλου. Συζητήσαμε, ρωτήσαμε, απάντησε, προβληματιστήκαμε, αντιδράσαμε, κατανοήσαμε, γελάσαμε, κλάψαμε, διευρυνθήκαμε.

Γίναμε πιο «σχεσιακοί» Gestalt θεραπευτές; Όχι. Γιατί αναπόφευκτα είμαστε ήδη «σχεσιακοί». Αυξήθηκε η επίγνωσή μας για το πώς είμαστε σχεσιακά προσανατολισμένοι; Ε, μάλλον ναι.

Ευχαριστούμε...

Ελπίδα Καλαϊτζή, Ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Ψυχοθεραπεία και αξιοπρέπεια

Στην ψυχοθεραπεία Gestalt ο πρώτος θεραπευτικός στόχος είναι η Επαφή θεραπευτή-θεραπευόμενου. Οι προϋποθέσεις για την επίτευξη της επαφής στις οποίες εστιάζουμε συνήθως είναι:

- 1) Η ικανότητα του θεραπευτή να είναι παρών (Presence) στο συνεχώς εναλλασσόμενο «εδώ και τώρα» της συνάντησης
- 2) Η ικανότητά του να ζει με επίγνωση το «εδώ και τώρα» και να μοιράζεται την επίγνωσή του με τον θεραπευόμενο, ενθαρρύνοντας έτσι ένα συνεχές επίγνωσης
- 3) Η ικανότητά του να βάζει στο περιθώριο τις προσωπικές του θέσεις και απόψεις (Bracketing) και να εστιάζει στην διαδικασία
- 4) Η ικανότητά του για συμπερίληψη (inclusion), δηλαδή το να μπορεί να μπει στη θέση του θεραπευόμενου διατηρώντας την προσωπική του αίσθηση και επίγνωση.
- 5) Η ικανότητά του για δόμηση μιας ισότιμης διαπροσωπικής σχέσης (I-THOU) με το θεραπευόμενο

Όμως η έννοια «αξιοπρέπεια» σπάνια εμφανίζεται στην κλινική βιβλιογραφία. Γι' αυτό ήταν μια ιδιαίτερα ευχάριστη έκπληξη για μένα (πιστεύω και για τους συναδέλφους μου) όταν η Lynne Jacobs, στο σεμινάριο που έλαβε χώρα από 27-29/04/2015 στα γραφεία του Gestalt Foundation στην Αθήνα, αναφέρθηκε στην αξιοπρέπεια σαν ένα ιδιαίτερα καθοριστικό παράγοντα για την απο-

τελεσματικότητα της θεραπευτικής διαδικασίας. Τόνισε μάλιστα ότι ένας από τους βασικούς λόγους που οι άνθρωποι αναζητούν ψυχοθεραπεία είναι γιατί δεν βιώνουν την αξιοπρέπειά τους και θέλουν να την επανακτήσουν. Βέβαια δεν θα 'ρθει ποτέ φαντάζομαι κάποιος θεραπευόμενος στο γραφείο μας με την επίγνωση ότι δεν βιώνει την αξιοπρέπειά του και με αίτημα «να βοηθηθεί να την επανακτήσει». Η απουσία της όμως στην ζωή των ανθρώπων εκδηλώνεται έμμεσα μέσα από τα ποικίλα κλινικά και διαπροσωπικά προβλήματά τους.

Τι σημαίνει όμως ο όρος «αξιοπρέπεια»;

Σύμφωνα με το «Επίτομο λεξικό της αρχαίας Ελληνικής γλώσσας» π.χ. Δορμπαράκη, σημαίνει «άξιος τιμής, σεβασμού».

Σύμφωνα με το Βικιλεξικό σημαίνει

- 1) Η συμφωνία με τους κανόνες σωστής συμπεριφοράς.
- 2) Η αίσθηση που έχει ένας άνθρωπος όταν οι άλλοι τον σέβονται και όταν ο ίδιος νιώθει ότι έχει κάποια αξία.

Σύμφωνα με την Lynne Jacobs η αξιοπρέπεια αποτελεί μια από τις βασικές ψυχικές ανάγκες του ανθρώπου και προσωπικά πιστεύω ότι είναι εξίσου σημαντική όσο και η ανάγκη μας για ασφάλεια και η ανάγκη μας να ανήκουμε σε κοινωνικά σύνολα.

Όταν ο τρόπος «του ανήκειν» σ' ένα κοινωνικό σύνολο δεν προσφέρει σε κάποιον το αίσθημα της αξιοπρέπειας, αυτός αναπόφευκτα θα νιώθει υποτιμημένος, θα νιώθει ντροπή, και ανασφάλεια. Η απουσία της αξιοπρέπειας τον τοποθετεί αναπόφευκτα σε μια μειονεκτική



σχέση ως προς τους άλλους από τους οποίους προσδοκά αυτήν την αξιοπρέπεια.

Δεν είναι τυχαίο ότι ο R. Hycner περιγράφει την ψυχοπαθολογία-κάθε μορφής ψυχοπαθολογία- σαν ένα αποτυχημένο διάλογο, σα μια πρόταση για επικοινωνία και κοινωνία η οποία απορρίφθηκε ή δεν έγινε αποδεκτή με την αρμόζουσα αξιοπρέπεια προς τον άλλον.

Με δεδομένο το έλλειμμα της αξιοπρέπειας στη ζωή τους, οι πελάτες μας προσέρχονται στα γραφεία μας σύμφωνα με την L. Jacobs με συναισθήματα ντροπής γιατί νιώθουν ότι θα 'πρεπε να είναι πιο υγιείς, πιο αυτόνομοι και να βιώνουν καλύτερα στη ζωή τους, απ' αυτό που είναι τη στιγμή που αναζητούν θεραπεία. Επιπλέον νιώθουν ντροπή γιατί θεωρούν ότι ο θεραπευτής είναι καλύτερος απ' αυτούς και γιατί νιώθουν «υποχρεωμένοι» να του πούνε πράγματα που δεν λένε σε άλλους, πράγμα που τους κάνει να νιώθουν πιο ευάλωτοι, γιατί οι ίδιοι «δείχνουν» τις αδυναμίες τους, ενώ δεν μπορούν να «δουν» τις αδυναμίες των θεραπευτών τους. Φαίνεται δηλαδή η ψυχοθεραπευτική σχέση να ξεκινά μ' έναν εντελώς άνισο τρόπο για τον θεραπευόμενο και σαφώς είναι ένα βασικό θεραπευτικό ζητούμενο η επίδιξη της ισοτιμίας μέσα από την αναγνώριση και την ανάδειξη της αξιοπρέπειας του πελάτη στη σχέση.



Το ότι οι ψυχοθεραπευόμενοι βιώνουν τη θεραπευτική σχέση σαν άνιση γίνεται έκδηλο και από το ότι ζητούν συχνά από το θεραπευτή συμβουλές για το τι πρέπει να κάνουν και πώς πρέπει να είναι, ποιό είναι το σωστό και το λάθος, αρκετά πρόθυμοι να απεμπολήσουν την προσωπική τους αίσθηση, προοπτική και αξίες για τη ζωή τους.

Ποιά είναι πιθανά η στάση του θεραπευτή που θα μπορούσε να βοηθήσει στην ανάκτηση της αξιοπρέπειας του θεραπευόμενου? Η απάντησή μου με μία πρόταση θα ήταν να γίνει «ο θεραπευτής, υπηρέτης του θεραπευόμενου».

Πραγματικά ο όρος «θεραπεία» σύμφωνα με το «Επίτομο λεξικό της αρχαίας Ελληνικής γλώσσας» του Δορμπαράκη σημαίνει μεταξύ άλλων «υπηρεσία» και ο όρος «θεραπευτής» σημαίνει «υπηρέτης».

Πώς όμως αυτό μπορεί να γίνει πρακτικά; Επειδή οι αξιολογήσεις μας για τους ανθρώπους γίνονται συνήθως με κάποια κοινωνικά κριτήρια π.χ. εμφάνιση, επάγγελμα, κοινωνική-οικονομική κατάσταση, μόρφωση, εκπαίδευση κλπ, θεωρώ σημαντική προϋπόθεση για την ανάδειξη της αξιοπρέπειας του θεραπευόμενου, την παράβλεψη αυτών των κοινωνικών αξιολογήσεων και την εστίαση στη μοναδικότητα του προσώπου. Ο κάθε θεραπευόμενός μας είναι μοναδικός και γι' αυτό η αξία του είναι άπειρη και η αξιοπρέπεια του θα 'πρεπε να 'ναι αδιαμφισβήτητη.

Επειδή όμως ο νους μας είναι δυστυχώς εθισμένος σε αξιολογήσεις, εκείνο που προσωπικά με βοηθάει στην υπέρβασή τους είναι το να προσπαθώ να βάζω τον εαυτό μου στη θέση του «υπηρέτη». Σ' αυτό με διευκολύνει η φαντασία μου και χάρη σ' αυτήν όταν «πιάνω» τον εαυτό μου να «αμφισβητεί ή να αντιμάχεται ή να θέλει να «διδάξει» κάτι

στον θεραπευόμενο, τότε προσπαθώ να φανταστώ ότι απέναντί μου σαν θεραπευόμενος δεν βρίσκεται ο κος Γιώργος ή η κα Μαρία αλλά ένας βασιλιάς. Και τότε ρωτάω τον εαυτό μου «πώς θα κοιτούσες αυτόν τον άνθρωπο αν ήταν βασιλιάς; Πώς θα καθόσουν μπροστά του; Πώς θα τον άκουγες; Πώς θα του μιλούσες; Θα τον διέκοπτες και πόσο συχνά; Θα προσπαθούσες να τον πείσεις ότι οι απόψεις του είναι λάθος και ότι οι δικές σου είναι ορθές; Θα προσπαθούσες να τον πείσεις ότι η αντίληψή του για τα πράγματα είναι διαστρεβλωμένη και η δική σου σωστή; Ότι εσύ γνωρίζεις τι είναι το καλό και σωστό για εκείνον και ότι αυτός πρέπει απλά να προσαρμοστεί στη δική σου αλήθεια για να γίνει «υγιής» ή θα τον άκουγες με απόλυτη προσήλωση μαγεμένος από τον δικό του τρόπο θέασης και βίωσης του κόσμου; Πριν πω οτιδήποτε, πριν κάνω την οποιαδήποτε παρέμβαση, δεν θα σκεφτόμουν 100 φορές αν κατάλαβα καλά αυτό που μου είπε και δεν θα έτρεμα από το φόβο, μη τυχόν τον είχα παρανοήσει;

Θεωρώ ότι μια στάση αξιοπρέπειας προς τον πελάτη είναι η άκρως θε-

ραπευτική προϋπόθεση για μια αποτελεσματική ψυχοθεραπεία, γιατί είναι το «μέσον» που επιτρέπει στο θεραπευόμενο ΝΑ ΥΠΑΡΞΕΙ με το δικό του τρόπο και για τις δικές του δυνατότητες. Αν αυτός ο τρόπος ύπαρξής του περικλείει πολλές δυσκολίες και πόνο, ας μην ξεχνάμε ότι αυτά είναι το αποτέλεσμα της δικής του δημιουργικής προσαρμογής. Στη ζωή του δεν υπήρχε η δυνατότητα μιας καλύτερης δημιουργικής προσαρμογής. Αυτή που επέλεξε κα ζει στο «εδώ και τώρα» ήταν η καλύτερη δυνατή παρ' όλες τις δυσκολίες και τον πόνο που πιθανά περικλείει.

Μετά το σεμινάριο αυτό με την Lynne Jacobs συνειδητοποίησα, ότι κάθε φορά που διακόπτω τον θεραπευόμενό μου για να «τοποθετηθώ και να εκφράσω μια προσωπική μου θέση, άποψη, αντίληψη, πεποίθηση ή οτιδήποτε άλλο που βλέπω από την δική μου θέση στο πεδίο, ουσιαστικά παραβιάζω την αξιοπρέπεια του, γιατί αρνούμαι να μπω στον κόπο να κατανοήσω τη δική του θέση και θέαση των πραγμάτων και αποφεύγω να βιώσω τον πόνο που αυτή του η θέση και θέαση συνεπάγεται, αρνούμαι να τον συμπεριλάβω (να κάνω inclusion).

Κλείνω το κείμενο αυτό με κάποιες σκέψεις του Dietrich Bonhoeffer για την αξιοπρέπεια: «Όποιος απαξιώνει έναν άνθρωπο, δεν θα μπορέσει ποτέ να επιτύχει τίποτα αξιόλογο. Τίποτα απ' αυτά που απαξιώνουμε στους άλλους δεν μας είναι εντελώς ξένο. Συνήθως περιμένουμε από τους άλλους πολύ περισσότερα από αυτά που εμείς είμαστε διατεθειμένοι να κάνουμε. Πρέπει να μάθουμε να αξιολογούμε τους ανθρώπους στη βάση του πόσο πολύ υποφέρουν και όχι στη βάση των πραγμάτων που κάνουν ή δεν κάνουν.

Η μόνη πραγματικά αποδοτική στάση ζωής με τους ανθρώπους και ειδικά με τους πιο αδύναμους, είναι η αγάπη, δηλαδή η θέληση και η επιθυμία να διατηρήσουμε την επικοινωνία μαζί τους στη βάση της ισότητας και του σεβασμού.

Η αξιοπρέπεια μας είναι τόση, όση αναγνωρίζουμε και προσφέρουμε στους άλλους!

Αριστοτέλης Καραμπατζιάς, Απόφοιτος Gestalt Foundation

ΕΡΕΥΝΑ

Η διεθνής και ελληνική ερευνητική δραστηριότητα των θεραπευτών Gestalt

Το ενδιαφέρον μου για την έρευνα γενικά και ειδικά για την έρευνα στο θεωρητικό και μεθοδολογικό πλαίσιο της ψυχοθεραπείας Gestalt οδήγησε τα βήματά μου στη Ρώμη, όπου τον περασμένο Μάιο πραγματοποιήθηκε το προγραμματισμένο ανά διετία συνέδριο - εκπαιδευτικό σεμινάριο για την έρευνα της αποτελεσματικότητας της ψυχοθεραπείας Gestalt που διοργάνωσε η EAGT.

Η πρωτοβουλία αυτή της EAGT δείχνει τη συνειδητοποίηση από την πλευρά της ότι είναι απαραίτητο όχι μόνο να γνωρίζουμε εμείς οι θεραπευτές που χρησιμοποιούμε την προσέγγιση Gestalt την αποτελεσματικότητα της μεθόδου, μα και να μπορούμε αυτό να το

επικοινωνήσουμε και να το δείξουμε στο κοινό αλλά και στους άλλους ειδικούς του χώρου ψυχικής υγείας. Η EAGT λοιπόν ανταποκρίθηκε στην ανάγκη που προέκυψε από διάφορες πλευρές, κυρίως πανεπιστημιακών και καταξιωμένων θεραπευτών που εφαρμόζουν τη θεραπευτική προσέγγιση Gestalt, να υπάρχουν τεκ-

μηριωμένα στοιχεία που να τη στηρίζουν, ώστε να αναγνωριστεί από την επιστημονική κοινότητα και να προωθείται η επιλογή της από τους ειδικούς ψυχικής υγείας. Η επιλογή αυτή της EAGT είναι ικανή να βγάλει την προσέγγισή μας από μια στείρα εσωστρέφεια και να την οδηγήσει δυναμικά στα επιστημονικά fora, όπου επάξια θα παρουσιάζει τον εαυτό της, το θεωρητικό της πλαίσιο, τις δυνατότητές της, τις δυνάμεις της, ενδεχομένως τα εμπόδιά της, μα και πολύ περισσότερο την αποτελεσματικότητά της.

Εκεί, στην αιώνια πόλη, συγκεντρωθήκαμε εκατοντάδες θεραπευτές που εφαρμόζουν, πιστεύουν και αγαπούν την ψυχοθεραπεία Gestalt με βασικό ενδιαφέρον να παρακολουθήσουμε τις ερευνητικές προσπάθειες που ήδη βρίσκονται σε εξέλιξη και τις νέες προτάσεις για μελλοντικές έρευνες μέσα από ένα διεθνές δίκτυο θεραπευτών Gestalt. Το κλίμα ήταν βαθιά επιστημονικό, μα συνάμα ανθρώπινο και ενθουσιώδες. Συνδυάστηκε η μαγεία της πόλης και η φιλόξενη ξενάγηση στα μνημεία της, με την ανθρώπινη επαφή και γνωριμία των θεραπευτών από διάφορα σημεία του πλανήτη και το επιστημονικό κύρος με την θεωρητική πληρότητα και την μεθοδολογική ακρίβεια, που χρειάζεται να έχει ένα επιστημονικό συνέδριο. Πρόκειται για έναν ομολογουμένως δύσκολο συνδυασμό που η διοργάνωση της Ρώμης φλέρταρε επάξια με την

επιτυχία του.

Η αίσθηση της ύπαρξης μιας ευρύτερης κοινότητας θεραπευτών Gestalt με κοινό όραμα και ενδιαφέρον με έκανε να νιώσω ασφάλεια και ενίσχυσε το ερευνητικό μου κίνητρο, που αρχικά ήταν μόνο όραμα και μπορούσε να κινηθεί μόνο σε φανταστικό επίπεδο, τώρα πια φαίνεται ότι έχει γίνει μορφή όχι μόνο για μένα αλλά και σε μια σειρά άλλους θεραπευτές. Στη Ρώμη συνειδητοποίησα ότι το δικό μου νοιάξιμο για την επιστημονική τεκμηρίωση της αποτελεσματικότητας της ψυχοθεραπείας Gestalt είναι αίτημα ανοιχτό και κοινό, χωράει ποικιλία μεθοδολογικών προσεγγίσεων και ερευνητικών ταχυτήτων.

Θα αξιοποιήσω την ευκαιρία αυτή για να παρουσιάσω τις εργασίες τους συνεδρίου. Την εναρκτήρια ομιλία του συνεδρίου έκανε ο Gianni Francesetti, από το Ινστιτούτο της Ιταλίας, ο οποίος μας καλωσόρισε όλους μας τονίζοντας την ανάγκη να γεφυρώσουμε την απόσταση ανάμεσα στην εφαρμογή και την έρευνα για την ενδυνάμωση και εξέλιξη της μεθόδου μας. Ο καθένας μπορεί να βοηθήσει από τη δική θέση και με το δικό του τρόπο, «ο καθένας μπορεί να φορέσει όποιο κουστούμι έρευνας του ταιριάζει περισσότερο, άλλος μπορεί να εφαρμόσει ποιοτικές μεθόδους ανάλυσης και άλλος ποσοτικές». Ως πρόεδρος της EAGT δήλωσε πως η ομο-

σπονδία αγκαλιάζει και ενθαρρύνει όλες τις ερευνητικές προσπάθειες. Η νοοτροπία της προσέγγισης Gestalt, αφορά περισσότερο στο πεδίο, στη σχέση, στην επαφή ενώ για την έρευνα συνειρμικά οι περισσότεροι σκέφτονται θεωρία, μεθοδολογία, μεταβλητές, αριθμούς, στατιστική, όμως φαίνεται απαραίτητο το πάντρεμα της νοοτροπίας της



προσέγγισής μας και της ερευνητικής διαδικασίας. Η Margherita Spagnuolo Lobb, ιδρύτρια του Ινστιτούτου της Ιταλίας, στην ομιλία της μίλησε με ενθουσιασμό γι' αυτό ακριβώς το πάντρεμα, εξάλλου η έρευνα δεν έχει μόνο ποσοτικές προσεγγίσεις αλλά και ποιοτικές. Στο ίδιο πνεύμα κινήθηκε και η ομιλία του Ken Evans, εξωτερικού εκπαιδευτή σε πανευρωπαϊκό επίπεδο, τονίζοντας παράλληλα την αναγκαιότητα για τήρηση μιας ομοιομορφίας ανάμεσα στη φιλοσοφία και τις βασικές αξίες της προσέγγισης Gestalt και στη μεθοδολογία της έρευνας.

Ο Peter Schulthess, θεραπευτής από τη Ζυρίχη, παρουσίασε μια συγκριτική μελέτη δέκα διαφορετικών ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων, συμπεριλαμβανομένης και της Gestalt, που τα τελευταία 8 χρόνια διεξάγεται στη Σουηδία από το Σουηδικό Τμήμα Ψυχοθεραπείας, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στα αποτελέσματα που αφορούν στην προσέγγιση Gestalt. Ο Philip Brownell, κλινικός ψυχολόγος εγκατεστημένος στις Βερμούδες, πραγματοποίησε δύο ομιλίες, στην πρώτη επικεντρώθηκε στη σημαντικότητα της καθιέρωσης μιας ερευνητικής παράδοσης για την ψυχοθεραπεία Gestalt δίνοντας στην ομιλία του μια δομή στο πνεύμα της θεωρίας πεδίου ώστε να είναι εναρμονισμένος με το πνεύμα των θεραπευτών Gestalt και άρα πιο κατανοητός. Στη δεύτερη ομιλία του ο Brownell

μίλησε για τον τρόπο που θα μπορούσαμε να αξιοποιήσουμε την μελέτη περίπτωσης, σύμφωνα με την APA (single case timed series design, SCTS) ως εναλλακτικό και πιο ταιριαστό με την ψυχοθεραπεία Gestalt σχέδιο έρευνας.

Η Christine Stevens, εκδότρια του The British Gestalt Journal, παρουσίασε τα αποτελέσματα μιας έρευνας που διεξήχθη στη Αγγλία για 3 χρόνια χρησιμοποιώντας ως ερευνητικό εργαλείο το Core, που διερευνά τη λειτουργικότητα του ατόμου, τα οποία με ποσοτικό τρόπο αποδεικνύουν ότι οι θεραπευτές Gestalt είναι το ίδιο αποτελεσματικοί όπως και οι θεραπευτές των άλλων προσεγγίσεων. Επιπλέον μας παρουσιάστηκε μια ποιοτική έρευνα, της εμπειρίας των ψυχοθεραπευτών που δουλεύουν με καταθλιπτικούς ασθενείς, από τους Tomas Rihacek & Jan Roubal, ψυχοθεραπευτές και καθηγητές στο Πανεπιστήμιο Masaryk του Βrno, που αξιοποιεί την μέθοδο της Grounded Theory. Με την ίδια μέθοδο ασχολήθηκε και η Floriana Romano, από το Πανεπιστήμιο του Παλέρμο, η οποία την αξιοποίησε σε ένα μοντέλο συμβουλευτικής στους χώρους εργασίας, όπως το έχει σχεδιάσει Margherita Spagnuolo-Lobb.

Τέλος, ο Rolf Sandell, καθηγητής από το Πανεπιστήμιο Linköping της Σουηδίας, μας παρουσίασε τη μέθοδο Change After Psychotherapy (CHAP) που στηρίζεται σε 2 άξονες, α) σε μια συνέντευξη μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας και β) σε μια σειρά από μεταβλητές που προκύπτουν από τη συνέντευξη αυτή όπως: αλλαγές στην συμπτωματολογία, την αυτό-εικόνα, ικανότητες προσαρμογής κ.ά. Πραγματοποιήθηκε ζωντανά μια συνέντευξη μιας θεραπευόμενης που είχε ολοκληρώσει τη θεραπεία της και στη συνέχεια αναλύθηκε ο τρόπος που μπορούν να αξιοποιηθούν τα δεδομένα που προκύπτουν από τη συνέντευξη αυτή.

Ως γνήσια Gestalt διαδικασία στο τέλος κάθε ημέρας υπήρχε διαδικασία ομάδας, όπου ήταν μια ευκαιρία να γνωριστούμε, να μιλήσουμε, να ανταλλάξουμε απόψεις, να δούμε τι φέρνει ο καθένας από τη χώρα του, ποια είναι η εμπειρία του και πως αυτή η εμπειρία μπορεί να ενσωματωθεί στη πολυσυλλεκτική αυτή διαδικασία.

κασία. Εκεί αναδείχτηκε η αναγκαιότητα συγκριτικών μελετών με τα εμπόδια της διαφορετικής νοοτροπίας, κουλτούρας, συνθηκών και τρόπου προσαρμογής και χειρισμού των καθημερινών καταστάσεων ώστε να δούμε πως το πλαίσιο επηρεάζει την προσαρμογή στο κάθε λαό και αν αυτό επηρεάζει την οπτική με την οποία ο θεραπευτής φωτίζει την προσέγγιση Gestalt. Ενδεχομένως μετα-αναλύσεις των εθνικών ερευνών να μπορούσαν να φωτίσουν αυτό το πεδίο.

Σίγουρα ήταν ένα σημαντικό βήμα στο συνολικό ερευνητικό βηματισμό της προσέγγισης Gestalt που έρχεται από το παρελθόν. Το ερώτημα που ανακύπτει τώρα για εμάς είναι το ερώτημα τι να κάνουμε; Για εμένα ήταν μια πολύτιμη εμπειρία σε προσωπικό, επιστημονικό και θεραπευτικό επίπεδο, πολλές ιδέες ξεδιπλώθηκαν, μια σειρά άλλες βρίσκονται στα σπάργανα, σε κάθε περίπτωση χρειάζεται να υπάρχει και ελληνικό κοινό όραμα προς την κατεύθυνση που ως τώρα περιγράφηκε, κέφι και μεράκι, ιδέες και όρεξη για δουλειά.

Ήδη η Ελληνική Εταιρία Ψυχοθεραπείας Gestalt (HAGT) ανταποκρίθηκε θετικά σε ένα πρώτο κάλεσμα δημιουργίας ελληνικής ερευνητικής ομάδας και αυτό είναι το πρώτο βήμα. Είναι σημαντικό να οργανώσουμε, να ενισχύσουμε και να εμπνεύσουμε ένα ερευνητικό δίκτυο από ψυχοθεραπευτές Gestalt σε όλη την Ελλάδα που ενδιαφέρονται για την μελέτη και την εξέλιξη των θεωριών της ψυχοθεραπείας Gestalt και για την έρευνα της αποτελεσματικότητάς της. Στο δίκτυο αυτό θα μπορούσαν να εμπλακούν όλοι οι ψυχοθεραπευτές Gestalt που αγαπάνε την προσέγγιση αυτή, την εφαρμόζουν και ενδιαφέρονται να αποδείξουν στην επιστημονική κοινότητα ότι είναι αποτελεσματική και αξίζει τον κόπο ένας θεραπευόμενος να την επιλέξει.

Είναι σημαντικό ο καθένας από τη δική του θέση να μπορεί να δεσμευτεί σε ένα τουλάχιστον κομμάτι της προσπάθειας αυτής. Σε ένα δίκτυο ερευνητών άλλος μπορεί να μελετήσει περισσότερο τη θεωρία, άλλος να μελετήσει περισσότερο τη μεθοδολογία, άλλος μπορεί να βοηθήσει στη συγγραφή επιστημονικών άρθρων που θα απευθύνονται σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά, άλλος να βοηθήσει στη διοργάνωση ημερίδων ή ακόμη και επιστημονικών συνεδρίων, άλλος να βοηθήσει απλά στη συλλογή των στοιχείων (συνεντεύξεων ή ερωτηματολογίων). Κανείς δεν περισσεύει. Μπορούμε να συνεργαστούμε και με άλλες επιμέρους ομάδες που ήδη λειτουργούν στα πλαίσια του συλλόγου, όπως η ομάδα μελέτης ή η ομάδα διοργάνωσης ημερίδων. Μπορούμε να συνεργαστούμε με τα δίκτυα του εξωτερικού σε ένα πρωτογενές ή σε ένα δευτερογενές επίπεδο. Χρειάζεται μόνο δέσμευση στο στόχο και τη διαδικασία, κέφι, μεράκι και ζεστή καρδιά. Με χαρά περιμένουμε την θετική σας ανταπόκριση σε αυτό, να σκεφτούμε, να σχεδιάσουμε και να υλοποιήσουμε ερευνητικά project που να ταιριάζουν στην προσέγγισή μας και να την αναδεικνύουν ταυτόχρονα ως αξιόπιστη και αποτελεσματική.

Βάσια Ιγνατίου Καραμανώλη (PhD) Ψυχολόγος
– Ψυχοθεραπεύτρια, Λέκτορας Ψυχολογίας ΣΣΕ,
εκπαιδευμένη στην ψυχοθεραπεία Gestalt και στην
τραυματοθεραπεία EMDR



ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ

Η Διαταραχή Πανικού με ή χωρίς Αγοραφοβία

Η Διαταραχή Πανικού με ή χωρίς Αγοραφοβία είναι μια ιδιαίτερα επώδυνη Αγχώδης Διαταραχή. Το χαρακτηριστικό γνώρισμά της, που αποτελεί και το βασικό διαγνωστικό κριτήριο, είναι η ανάδυση απροσδόκπτων και επαναλαμβανόμενων Προσβολών Πανικού που εκδηλώνονται με μια πληθώρα συμπτωμάτων, όπως: Ταχυκαρδία, εφίδρωση, δύσπνοια, πλάκωμα, δυσφορία και πόνους στο στήθος, αίσθημα ζάλης, αστάθειας ή λιποθυμίας, φόβο απώλειας ελέγχου, τρέλας ή θανάτου, αποπροσωποποίηση ή αποπραγματοποίηση, κλπ.

Για να διαγνωσθούν όμως τα συμπτώματα αυτά, ως οφειλόμενα σε Διαταραχή Πανικού, χρειάζεται προηγουμένα να αποκλειστούν πιθανά οργανικά αίτια (π.χ. υπερθυρεοειδισμός), η κατάχρηση ουσιών, οι παρενέργειες φαρμάκων ή κάποιο άλλο ψυχικό αίτιο.

Η Διαταραχή Πανικού είναι ιδιαίτερα επώδυνη τόσο ψυχικά, όσο και σωματικά, γιατί ο πάσχων νιώθει να απειλείται η ολότητα της ύπαρξής του.

Έτσι, σε ψυχικό επίπεδο, η Διαταραχή Πανικού βιώνεται με έντονη εσωτερική αναστάτωση υπέρμετρου φόβου, που συνοδεύεται από αίσθημα επικείμενης καταστροφής ή επικείμενου θανάτου ή φόβο τρέλας, και όλα αυτά χωρίς να υπάρχει κάποια απειλή από το περιβάλλον.

Επιπλέον, σε σωματικό επίπεδο, το άτομο νιώθει να απειλούνται οι πλέον θεμελιώδεις βιολογικές λειτουργίες του, όπως η λειτουργία της αναπνοής (λόγω της δύσπνοιας), η καρδιακή λειτουργία (λόγω της ταχυκαρδίας), η λειτουργία της ισορροπίας και της κίνησης (λόγω ζάλης και αστάθειας), η λειτουργία της αντίληψης και της σκέψης (λόγω αποπροσωποποίησης, αποπραγματοποίησης, φόβου τρέλας).

Γι' αυτό το λόγο, ο πάσχων δυσκολεύεται πλέον να εμπιστευθεί τις θεμελιώδεις και αυτονόητες (συνήθως) αυτές λειτουργίες του οργανισμού του, με αποτέλεσμα είτε να νιώθει την ανάγκη άμεσης υποστήριξης από το περιβάλλον του (συγγενείς και φίλους), είτε, όταν αυτή η υποστήριξη δεν είναι εφικτή, να περιορίζεται σε χώρους όπου αισθάνεται ασφάλεια (συνήθως στο σπίτι του).

Η εμπειρία αυτή είναι δύσκολο να κατανοηθεί τόσο από τον πάσχοντα, όσο και από τους οικείους του ή από το περιβάλλον του γενικότερα.

Παρόλη όμως τη δυσκολία κατανόησης και νοηματοδότησης μιας τέτοιας εμπειρίας, δεν νομίζω ότι υπάρχει άλλος τρόπος για να βοηθηθεί ο πάσχων ψυχολογικά (πέρα από κάποια φαρμακευτική αγωγή που συχνά είναι απαραίτητη), από το να ενσχύσει κανείς στο βίωμα αυτό, μέσα στο ασφαλές πλαίσιο μιας ψυχοθεραπευτικής σχέσης και να προσπαθήσει να το μοιραστεί, να το εξηγήσει και να το κατανοήσει.

Εξάλλου η κατανόηση του Άλλου και η αποδοχή του, η κατανόηση της μοναδικότητας της εμπειρίας του και η αποδοχή της, είναι το ουσιαστικό θεμέλιο της οποίας θεραπευτικής σχέσης. Έτσι σύμφωνα με τη δική μου κατανόηση, η Διαταραχή Πανικού μεταφράζεται στη ζωή του πάσχοντα ως εξής:

1. Είναι μία Ρήξη στη ζωή του, μια Ανατροπή, μια Απώλεια για τον ίδιο, που εμπλέκει επίσης την οικογένειά του. Η ζωή του παρελθόντος, με τη σχετική αίσθηση ασφάλειας και προβλεψιμότητας που την χαρακτήριζε, χάνεται και στην θέση της μπαίνει ένα

παρόν τρομακτικό και ένα μέλλον αβέβαιο, γεμάτο αμφιβολίες.

2. Το άτομο έρχεται άμεσα αντιμέτωπο με την ευαλωτότητα του, την φθαρτότητα του και το ενδεχόμενο του θανάτου του.

3. Βιώνει απώλεια ελέγχου στην ζωή του και απώλεια ταυτότητας.

4. Βιώνει απώλεια αυτοδυναμίας-ανεξαρτησίας, περιορισμό της ελευθερίας του και εξάρτηση από τρίτους.

5. Βιώνει απώλεια εμπιστοσύνης στο σώμα του και στις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος π.χ. αναπνοή-καρδιακό κύκλο-βάδισμα κλπ, καθώς και απώλεια εμπιστοσύνης στην ικανότητα του σώματος και του νου, να αντέξουν ορισμένα επίπεδα στρες (π.χ. φόβο τρέλας)

6. Βιώνει μια αίσθηση οπισθοδρόμησης στην ζωή του.

7. Βιώνει ή μπορεί να βιώσει ένα αίσθημα μειονεξίας σε σχέση με άλλους που δεν έχουν το ίδιο πρόβλημα, καθώς και ντροπή για τον ίδιο λόγο και απώλεια αυτοεκτίμησης.

8. Βιώνει αίσθημα μοναξιάς-περιθωριοποίησης-αποξένωσης τόσο γιατί οι άλλοι μπορεί να μην τον κατανοούν, όσο και γιατί ο ίδιος μπορεί να μην κατανοεί ή να μην αναγνωρίζει πλέον τον εαυτό του σ' αυτήν την εμπειρία, ενώ συχνά προσλαμβάνει μάλιστα και το σώμα του σαν ξένο.

9. Βιώνει έναν αδιάλειπτο φόβο λόγω της μη προβλεψιμότητας των Προσβολών Πανικού σαν να κρέμεται πάνω του μία Δαμόκλειος Σπάθη που δεν ξέρει πότε θα πέσει πάνω του.

10. Συνήθως βιώνει Θλίψη-Κατάθλιψη καθώς και Θυμό για τον εαυτό του και τους άλλους.

11. Βιώνει αδυναμία Κατανόησης και Νοηματοδότησης των Προσβολών, που

του γεννά Αγωνία-Σύγχυση-Αποπροσανατολισμό, δηλαδή μία επιπλέον αίσθηση απειλής στη ζωή του.



Όπως καταλαβαίνετε από τα παραπάνω, είναι τεράστιο το ψυχικό κόστος που υφίσταται και που καλείται να αντέξει, πέρα βέβαια από τα σωματικά συμπτώματα και τη δυσφορία που αυτά προκαλούν.

Ο κοινός παρονομαστής στην εμπειρία αυτή είναι η απώλεια. Μάλιστα όπως διαφαίνεται από τον παραπάνω κατάλογο, πρόκειται για πολλαπλές απώλειες. Θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για αλληπάλληλα στρώματα απωλειών. Αυτό δε που καθιστά την

απώλεια αυτή ιδιαίτερα επώδυνη είναι το γεγονός ότι το άτομο δεν έχει το χρόνο να διατρέξει τα τρία πρώτα στάδια της απώλειας όπως αυτά προσδιορίστηκαν από την Kubler-Ross, αλλά πέφτει άμεσα στο στάδιο της Θλίψης-Κατάθλιψης και έρχεται πλέον αντιμέτωπο και χωρίς δυνατότητα υπεκφυγής με το ενδεχόμενο του θανάτου του. Για αυτό το λόγο στη Δ.Π. το άτομο έρχεται άμεσα αντιμέτωπο χωρίς δυνατότητα υπεκφυγής ή αποφυγής, με όλα τα υπαρξιακά θέματα που ταλανίζουν τους ανθρώπους: Το φόβο του θανάτου, της απομόνωσης, της ελευθερίας και το φόβο της απουσίας νοήματος, τόσο για τη ζωή στο σύνολό της, όσο και για τη συγκεκριμένη εμπειρία.

Γι' αυτό, πιστεύω ότι η Δ.Π., πέρα από την οδύνη που συνεπάγεται, δίνει ίσως στον πάσχοντα μια ευκαιρία εμβάθυνσης στα υπαρξιακά δεδομένα που προαναφέραμε, τα δεδομένα της ζωής και του θανάτου, των αξιών μας, κλπ που όσο και αν προσπαθούμε να τα αποφύγουμε μέσα στη ροή της καθημερινότητάς μας, είναι θέματα που υποβόσκουν πίσω από κάθε μας σκέψη, συναίσθημα και πράξη, θέματα που απασχολούσαν, απασχολούν και θα απασχολούν τον άνθρωπο και στα οποία ο καθένας καλείται (κάποιες φορές με βίαιο τρόπο) να δώσει τις προσωπικές του απαντήσεις

17ο Τετραήμερο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt

Πάλι στην Αγριά Βόλου και συγκεκριμένα στο Valis Resort Spa & Conference Center το 17ο Τετραήμερο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt από τις 14-17 Μαΐου 2015!

Κεντρικό θέμα του τετραημέρου «**Το “σχετίζεσθαι” στο Πεδίο**».

Προσκεκλημένος εκπαιδευτής για το συντονισμό της ομάδας επαγγελματιών που θα έχει σα θέμα «**What the Bleeb is happening?**» είναι ο **Frans Meulmeester**, ένας έμπειρος και καταξιωμένος Gestalt θεραπευτής, εκπαιδευτής και επόπτης που είναι και μέλος της Executive Committee της EAGT.

Για το συντονισμό της βιωματικής ομάδας προσε- κλήθη η **Ελένη Χατζηγεωργίου**, Ψυχολόγος ΕΚΠΑ- Ψυχοθεραπεύτρια, Χοροθεραπεύτρια DRLST, Υπεύθυνη Παιδαγωγικών Αθήνας της Διεθνούς Εκπαίδευσης Χοροθεραπευτών της DRLST, με έδρα το Παρίσι, της οποίας το workshop θα έχει ως θέμα “**Κίνηση, Μετα- κίνηση που αλλάζει, διαμορφώνει, μεταμορφώνει...**”.

Τέλος, το συντονισμό των εκπαιδευτικών ομάδων, όπως κάθε χρόνο έχουν οι βασικοί εκπαιδευτές του κέντρου.

Αναλυτικότερα νέα σχετικά με αυτήν την διοργάνωση στο επόμενο τεύχος...



ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Πάννα Γιαμαρέλου
Οργάνωση και επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη
Γραμματειακή υποστήριξη: Μαριαλένα Δασκαλάκη
Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό τα τεύχος συνεργάστηκαν: Μπέττυ Αγγελοπούλου, Ιωάννα Γκουτζιώτη, Δημήτρης Διοματάρης, Θεοφίλου Μαρίνα, Ελπίδα Καλαϊτζή, Βάσια Ιγνατίου Καραμανώλη, Αριστοτέλης Καραμπατζιάς, Τίνα Κουλούρη, Ελευθερία Λαγούδη, Κώστας Μιχαηλίδης, Χάρης Παλίδης, Ίρις Παναγιώτου, Μαρία Παπαζέκου, Εξαρμενία Παππά, Σίσσυ Πολπάτσα



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

GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

Εγνατίας 73, 546 35 Θεσσαλονίκη, τηλ. - φαξ: 2310 283 588
e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

Γ. Σισίνη 39, 115 28 Αθήνα, τηλ. - φαξ: 210 72 54 010
e-mail: athina@gestaltfoundation.gr

www.gestaltfoundation.gr

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

IANOS.GR