

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

2004 – 2014.

Η Αντωνία Κωνσταντινίδου, εκδότρια του Gestalt Foundation News, πιστή στο όραμά της για τη δημιουργία, την επιμέλεια και την έκδοσή του έφθασε να μετρά 19 τεύχη... 19 τεύχη δεν

είναι λίγα... 19 τεύχη μιας έκδοσης όπου εκπαιδευτές, εκπαιδευόμενοι, απόφοιτοι, τελειόφοιτοι, συνεργάτες και φίλοι δραστηριοποιήθηκαν, ενώθηκαν, μοιράστηκαν και συν-δημιούργησαν την επαφή της κοινότητας των θεραπευτών Gestalt. Ξεφυλλίζοντας ξανά κάποια τεύχη, από την αρχή μέχρι σήμερα, συγκινούμαι βαθιά με την έμπνευση, την προσπάθεια, τα θέματα, τις λέξεις, τη σοφία και εν τέλει το μοίρασμα και την επαφή του "μεταξύ". Όλα αυτά τα χρόνια λοιπόν στο όριο της επαφής, συναντιόμαστε... γιατί η "ζωή είναι μια συνάντηση" και συνάντηση είναι η διαδικασία της επαφής, που η Αντωνία, τόσο σοφά και εμπνευσμένα, θέλησε να βοηθήσει να αναπτυχθεί μεταξύ μας. Τι άλλο να πω εκ μέρους όλων μας από ... ένα από καρδιάς ευχαριστώ!!! Από αυτό το τεύχος η σκυτάλη για την οργάνωση, την ύλη, την επιμέλεια και την έκδοση του GF News περνά στο δυναμικό της Αθήνας έτσι ώστε το δυναμικό της Θεσσαλονίκης να ξεκουραστεί και γιατί όχι, να επανέλθει στο μέλλον με νέες ιδέες και προτάσεις ...

Καλωσορίζουμε λοιπόν το τεύχος Φθινόπωρο-Χειμώνας 2014-2015. Ο χρόνος τρέχει, τα προγράμματά μας ξεκινούν, ο οργασμός της δημιουργίας μας εξιτάρει... Το 20ο τεύχος μας είναι αφιερωμένο στο 16ο τετραήμερο του Gestalt Foundation, που πραγματοποιήθηκε από τις 8-11 Μαΐου 2014, στην Αγριά Βόλου, με θέμα "Έρωτας, η δημιουργική μας δύναμη".

Προσκαλέσαμε λοιπόν εκπαιδευτές, συνεργάτες, εκπαιδευόμενους και επαγγελματίες απόφοιτους να μας χαρίσουν, μέσα από την πένα τους, την εμπειρία τους, να μας προβληματίσουν με τις ιδέες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να μας αγγίξουν με τη σοφία και τη γνώση τους.

Κάποιοι άλλοι θα μας μιλήσουν για την εμπειρία τους ως τελειόφοιτοι και κάποιοι άλλοι θα μας ανοίξουν την ψυχή τους για το πώς βίωσαν τα σεμινάρια "εκτός πόλης"... Θα σας ενημερώσουμε για τις δράσεις μας και για το πρόγραμμα της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης για το οποίο είμαστε πολύ περήφανοι και το περιμένουμε εναγωνίως!

Καλή ανάγνωση λοιπόν!



Δέσποινα Μπάλλιου

M.Sc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος της EAGT και κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation και ιδρυτικό μέλος και γραμματέας του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt. Εκπαιδευμένη στη μέθοδο Τραυματοθεραπείας EMDR και πιστοποιημένη από το ΕΚΕΠΙΣ (Εθνικό Κέντρο Πιστοποίησης).

Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης "Relational Gestalt Psychotherapy"

Στο πρώτο τετράμηνο του 2015 θα πραγματοποιηθεί το Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης με κεντρικό θέμα "**Relational Gestalt Psychotherapy**".

Η θεωρία της θεραπείας Gestalt είναι σχεσιακή ως προς τον συνεκτικό πυρήνα της. Χωρίς την αντίληψη της συνεχούς και αμοιβαίας σχέσης και επιρροής οργανισμού περιβάλλοντος, η θεωρία και η μεθοδολογία της θα ήταν ασυμφωνή ως προς τις βασικές αρχές της, αυτές της φαινομενολογίας, της θεωρίας πεδίου και του υπαρξιακού διαλόγου.

Σε αυτό το πρόγραμμα θα διερευνήσουμε την αμοιβαιότητα των σχέσεων ως το έδαφος της θεραπείας Gestalt, την έννοια του εαυτού ως μία δι-υποκειμενική διαδικασία, τη δι-υποκειμενική ανάδυση της εμπειρίας, τη φιλοσοφία της ερμηνευτικής, την αμοιβαία και μεταβλητή επίδραση θεραπευτή - θεραπευόμενου

καθώς και τη διαλογική μέθοδο στη δουλειά με επαναλαμβανόμενα και επίμονα σχεσιακά θέματα.

Επιπλέον θα πειραματιστούμε με βάση τις αρχές της σχεσιακής θεραπείας Gestalt τόσο μέσα από το προσωπικό μας βίωμα όσο και μέσα από την εποπτεία και την πρακτική μας.

Το πρόγραμμα θα διεξαχθεί σε τέσσερα 3ήμερα εργαστήρια από τα οποία το πρώτο θα το συντονίσουν και οι 5 βασικοί εκπαιδευτές του Gestalt Foundation ενώ τα υπόλοιπα θα τα συντονίσουν γνωστοί και καταξιωμένοι εκπαιδευτές Gestalt όπως ο **Kenneth Evans**, ο **Gianni Francesetti** και η **Lynne Jacobs**. Φιλοδοξούμε να είναι ένα πρόγραμμα που θα μας εξελίξει δημιουργικά, θα μας δώσει τη δυνατότητα για μοίρασμα και επαφή, θα μας εμπνεύσει και θα μας αναζωογονήσει...

Τα νέα για την εμπειρία μας στο επόμενο τεύχος!

Δέσποινα Μπάλλιου

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΑΚΣ ΤΣΑΝΣΛΑΝΣ



JUAN GABRIEL VÁSQUEZ Ο ΗΘΙΣ ΤΩΝ ΓΡΗΓΟΡΑΓΩΝ ΣΤΑΝ ΓΕΒΟΥΝ



ΓΕΤΡΟΣ ΜΑΡΚΑΚΗΣ ΤΙΣΤΑΚ ΤΕΛΟΣ Ο ΕΓΓΡΑΦΟΣ



ΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑ ΣΑ ΓΕΝΤΕ ΚΑΙΣΑ

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΒΑΡΝΑ Αρκαδίου 7, 1ος όροφος, 230 027 004, 230 294 622, info@ianos.gr
 Θεσσαλονίκη 23 296 23 Θεσσαλονίκη 230 294 622
 Δίκαι, Πάρισι 45 343 49 Θεσσαλονίκη 230 294 622, 230 497 46
 Θεσσαλονίκη 24 33 9 Θεσσαλονίκη 230 434 780, 230 434 780
 ΗΡΕΣΤΕΡΑΝΘΩΝ ΕΣΠΕΡΟΣ 7 Θεσσαλονίκη 230 475 808, 230 472 307

Συλλέκτης 24 65 64, 240 32 07 97, 240 32 07 98, info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΠΛΗΡΗΣΚΟΠ Συλλέκτης 24 65 64, 240 32 07 97, 240 32 07 98, info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Λεωφόρος Ηρώων 17Α & Στρατηγού, 230 40 30 30, 230 40 30 30, info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡΑ ΚΑΘΩΝ Αιόλιος 67 63 39, 240 07 9 962, info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡΑ ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ Ακαδημία 14 01 67, 240 32 07 97, info@ianos.gr
 www.ianos.gr



ΓΙΑΝΝΗΣ ΒΑΡΦΟΒΑΚΗΣ ΗΣΑΦΙΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΡΗ ΜΟΡΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ



ΧΟΡΟΣ ΠΡΩΤΟΚΑΙ Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΠΡΕΣΒΥΤΕΡΟΤΗΤΑΣ



Η ΕΛΛΗΝΙΚΟΤΗΤΑ ΩΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΩΣ ΥΠΟΤΗ



ΠΑΤΡΙΑΙΣ ΠΕΣΕΛΑΤ ΝΑ ΠΑΝΤΡΕΥΤΕΙ ΚΑΝΕΣ Ή ΝΑ ΠΗ ΠΑΝΤΡΕΥΤΕΙ



ΝΙΚΙΟ ΟΡΘΙΝ Η ΧΡΗ ΟΡΘΟΤΑ ΤΟΥ ΑΡΧΕΤΟΥ



ΕΙΩ Ο' ΑΝΝΙΑ Η ΣΚΟΠΗ ΤΩΝ ΟΣΩΝ



ΟΚ ΣΙΣ ΤΖΟΝΣΟΝ ΚΕΝΤΑ ΜΕ ΣΒΟΚΤΑ



ΣΙΡΚΕ ΤΙΣΣΕΡΟΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΜΥΣΤΙΚΑ

BIBΛΙΟ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**The Now –
For - Next in
Psychotherapy**Lobb, M. (2013). FrancoAngeli,
Milan, Italy

Μια πολύ νέα και σημαντική προσθήκη στη βιβλιογραφία της Gestalt είναι το βιβλίο της Margherita Spagnuolo Lobb, **The now for next in Psychotherapy**, Gestalt Therapy recounted in post-modern society. Και είναι νέα όχι μόνο γιατί έχει εκδοθεί μόλις το 2013 αλλά και γιατί επιχειρεί να περιγράψει την προσέγγιση με 'φόντο' τη σημερινή της εποχή, 60 χρόνια και κάτι μετά την ίδρυσή της.

Πριν φτάσει όμως στο τώρα, και όπως ενδείκνυται, η συγγραφέας ξεκινά με μια πολύ ενδιαφέρουσα ιστορική ανασκόπηση της ανάπτυξης της επιστήμης της ψυχοθεραπείας από την απαρχή των ψυχοθεραπευτικών θεωριών το 1950 μέχρι σήμερα. Χωρίζει την περίοδο αυτή σε σημαντικά διαστήματα όσον αφορά κοινωνικές τάσεις και την προσαρμογή της ψυχοθεραπείας σε αυτές για να φτάσει στο σήμερα και στο διάστημα 1990 – 2010. Μια εποχή που οι πλατείες στις γειτονιές έχουν αντικατασταθεί από ψηφιακές πλατείες με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να δυσκολεύονται στην 'πραγματική' επαφή, στην επικοινωνία και τη σύναψη σχέσεων. Αυτές είναι και οι σύγχρονες προκλήσεις που, σύμφωνα με τη συγγραφέα, καλείται να αντιμετωπίσει σήμερα η ψυχοθεραπεία. Οι τομείς στους οποίους εστιάζει είναι δύο. Πρώτον, η **επανευσαισθητοποίηση του σώματος** (αρχικά με τη ρύθμιση της αναπνοής) και δεύτερον η **εύρεση εργαλείων για οριζόντια σχεσιακή υποστήριξη**, που θα κάνει τους ανθρώπους να νιώσουν αναγνώριση στη ματιά του άλλου.

Σύμφωνα με τη M.S. Lobb, η Gestalt στη μετά μοντέρνα εποχή εστιάζει στη σκοπιμότητα της επαφής και του ορίου της επαφής. Το όριο που συνδημιουργείται στη βάση της εμπειρίας σε συνεχή και αμοιβαία αναγνώριση της αίσθησης που έχει ο ένας για τον άλλο. Επίσης, η Gestalt δεν έχει σκοπό να κάνει τον θεραπευόμενο να έχει 'υγιείς' και 'ώριμες' εμπειρίες ή συμπεριφορές αλλά να τον οδηγήσει να επανακτήσει τον αυθορμητισμό στην επαφή.

«Οι περισσότερες προσεγγίσεις θεωρούν ότι η σχέση θεραπευτή – θεραπευόμενου είναι ένα εικονικό (virtual) εργαλείο βελτίωσης των πραγματικών σχέσεων του πελάτη. Η θεραπεία Gestalt, αντιθέτως, αποδίδει στη σχέση θεραπευτή – θεραπευόμενου το χαρακτήρα μιας «πραγματικής εμπειρίας» που γεννιέται και έχει τη δική της ιστορία στο χώρο «μεταξύ» θεραπευτή – θεραπευόμενου. Είναι η πραγματική επαφή μεταξύ δυο ανθρώπων που αποφέρει στη θεραπεία, μια συνάντηση στην οποία εμφανίζεται μια καινοτομία, ικανή να επαναδομήσει την ικανότητα του θεραπευόμενου για επαφή».

Ο τίτλος του βιβλίου "the now for next" (μια έννοια που εισήγαγαν για πρώτη φορά οι Polsters το 1973) μας εισάγει ήδη σε μια διαφορετική ματιά της θεραπευτικής διαδικασίας. Ενώ η προσοχή και η εστίαση του θεραπευτή είναι στο εδώ και τώρα της σχέσης θεραπευτή-θεραπευόμενου, η θεραπεία του είναι επικεντρωμένη στο τώρα για μετά.

Στο πλαίσιο αυτό, η M.S. Lobb παρουσιάζει στο βιβλίο το κλινικό της μοντέλο και χρησιμοποιεί πολλές φορές στιγμές ή ολόκληρη τη συνεδρία για το σκοπό αυτό. Καθώς περιγράφει, αναλύει ταυτόχρονα τον τρόπο σκέψης που την οδηγεί σε συγκεκριμένες παρεμβάσεις και γιατί επιλέγει να εστιάσει σε ένα σημείο και όχι σε ένα άλλο. Εστιάζει ακόμα στην αλλαγή που γίνεται μετά από τη συνεδρία καθώς όπως λέει «το να ορίσεις την αλλαγή είναι μέρος της επιστημολογίας κάθε προσέγγισης».

Βασικό μέρος της θεραπείας είναι η ενεργοποίηση όχι μόνο των λεκτικών αλλά και των σωματικών σχημάτων που έχει ήδη στη διάθεσή του ο θεραπευόμενος και στόχος είναι ο αυθορμητισμός. «Αυθορμητισμός είναι η τέχνη του να ενσωματώνεις την ικανότητα να επιλέγεις συνειδητά (λειτουργία του εγώ--ego) με δυο τύπους πειραματικού φόντου: τις επίκτητες σωματικές γνώσεις (λειτουργία του εκείνου - id) και τους κοινωνικούς – σχεσιακούς ορισμούς του εαυτού (λειτουργία της προσωπικότητας - personality)».

Διαβάζοντας κανείς το βιβλίο, ειδικά τα μέρη που αναφέρονται στη θεωρία της Gestalt, μπορεί να αποκτήσει βαθύτερη κατανόηση και γνώση για τις βασικές έννοιες της Gestalt (φαινομενολογία, θεωρία πεδίου, οργανισμός – περιβάλλον, θεωρία και λειτουργίες του εαυτού, επαφή, ψυχοπαθολογία και διάγνωση). Σε αυτό το σημείο μεγάλη είναι και η συνεισφορά του Philip Lichtenberg που συμμετέχει με τις δικές του παρατηρήσεις στα θέματα που εξετάζονται.

Στο βιβλίο τονίζεται η μεγάλη σημασία της σωματικής εμπειρίας στη ψυχοθεραπεία Gestalt. «Η θεραπευτική πράξη, η οποία προέρχεται από την ανάπτυξη δυο εμπειρικών οριζόντων, του θεραπευτή και του θεραπευόμενου, πρέπει να δουλεύει όχι 'πάνω' αλλά 'στη βάση' της επίγνωσης του θεραπευόμενου, σχεδόν γαργαλώντας τον, έτσι ώστε να το νιώσει στα κόκαλά του και στους συνδέσμους, στους μυς και στους τένοντες, στα μάτια και στα δάκρυα, στο στόμα και το σάλιο του».

Μια καινοτομική για την εποχή της ιδέα της θεωρίας Gestalt που αναλύεται, επίσης, είναι ότι η σύγκρουση δεν είναι μόνο αρνητική αλλά αντίθετα μπορεί να εγγυηθεί τη ζωτικότητα και την αληθινή ανάπτυξη των ανθρώπινων σχέσεων. Σε ένα πολύ ενδιαφέρον κεφάλαιο του βιβλίου η συγγραφέας μας βάζει για άλλη μια φορά στο δωμάτιο της θεραπείας δουλεύοντας την επιθετικότητα σε συνδυασμό με τα εμπόδια στην επαφή.

Στο πλαίσιο της καινοτομίας είναι και το κεφάλαιο για την ματιά της Gestalt όσον αφορά στην αναπτυξιακή θεωρία όπου σύμφωνα με τη συγγραφέα «η ανάπτυξη μπορεί να γίνει κατανοητή ως ένα ταξίδι προς μία πολυσύνθετη σειρά επαφών, παρά ως μία πρόοδος από λιγότερο ώριμα σε περισσότερο ώριμα στάδια. Το κλινικό καθήκον είναι να κρίνουμε, όχι την ωριμότητα της ανάπτυξης ενός ατόμου, αλλά το **πώς** αυτό το άτομο αντιμετωπίζει την περιπλοκότητα αυτών που αντιλαμβάνεται».

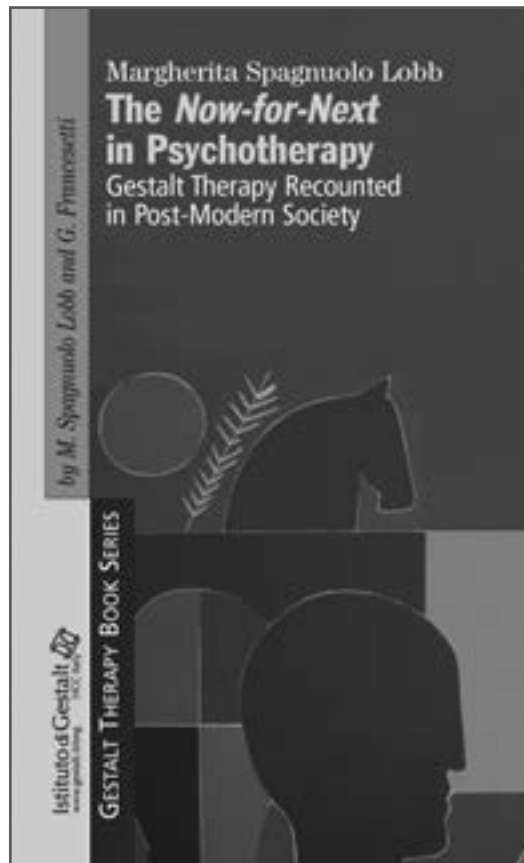
Και καθώς η Gestalt είναι κατά βάση σχεσιακή προσέγγιση, η M.S. Lobb ερευνά αναλυτικά τη σημερινή εφαρμογή της προσέγγισης σε θέματα 'σχέσεων', είτε αυτή είναι η σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου και τα αισθήματα που αναπτύσσονται μεταξύ των δύο, είτε είναι η σχέση του ζευγαριού είτε η σχέση των ατόμων σε μια οικογένεια ή σε μια θεραπευτική αλλά και εκπαιδευτική ομάδα. Η κάθε μία από τις παραπάνω σχέσεις έχει το δικό της κεφάλαιο στο

οποίο η Lobb περιγράφει το κλινικό - θεραπευτικό μοντέλο που χρησιμοποιεί με την καθεμία παραθέτοντας για ακόμη μία φορά πολύ χρήσιμα παραδείγματα.

Τελειώνοντας, είμαι σίγουρη ότι θα μπορούσα να πω πολλά περισσότερα περιγράφοντας αυτό το βιβλίο αλλά στο εδώ και τώρα νομίζω ότι θα σταματήσω. Θα μοιραστώ όμως την αίσθηση που έχω κλέβοντας μια φράση του βιβλίου. Στο κεφάλαιο για τη σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου η συγγραφέας λέει ότι στόχος του θεραπευτή είναι να «ξανά – ανακαλύψει τη γοητεία που έχει συγκαλύψει ο θεραπευόμενος».

Διαβάζοντας αυτό το βιβλίο, λοιπόν, ξανά – ανακάλυψα τη γοητεία που μου ασκεί η θεωρία και η ψυχοθεραπεία Gestalt και ενθουσιάστηκα ακόμη περισσότερο με την επιλογή μου να την εξασκώ έχοντας επαφή με τη σύγχρονη βιβλιογραφία της. Εύχομαι να συμβεί και σε εσάς το ίδιο. Καλή ανάγνωση!

Ιωάννα Ρίζου, Ψυχολόγος – Απόφοιτη Gestalt Foundation



ΝΕΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

Εκπαίδευση εθελοντών στο Χριστοδούλειο Ορφανοτροφείο.

Το Νοέμβριο του 2014, το κέντρο μας, μέσα στο πλαίσιο των δράσεών του στην κοινότητα, ξεκίνησε μία συνεργασία με το Χριστοδούλειο Ορφανοτροφείο. Το Χριστοδούλειο είναι Ν.Π.Ι.Δ. (Νομικό Πρόσωπο Ιδιωτικού Δικαίου) και υπάγεται στο Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Φιλοξενεί κορίτσια ηλικίας τεσσάρων έως εικοσιτριών ετών με ειδικά οικογενειακά προβλήματα. Διοικείται από επαμελές συμβούλιο των οποίων οι υπηρεσίες είναι άμισθες. Η κρατική μέριμνα και ενίσχυση είναι ανύπαρκτες και το έργο αυτό πορεύεται με τα λιγοστά ενοίκια, από ακίνητα που έχουν περιέλθει στην περιουσία του ιδρύματος από δωρεές και τις συνδρομές φίλων και αρωγών που έχουν εκτιμήσει αυτή την προσπάθεια. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι δείχνουν ενδιαφέρον αλλά και πρόθεση να βοηθήσουν το Χριστοδούλειο Ορφανοτροφείο προσφέροντας χρόνο και αγάπη αφιλοκερδώς γι αυτό, το Gestalt Foundation, γνωρίζοντας τη σημασία της εθελοντικής προσφοράς, οργάνωσε μια ομάδα εκπαίδευσης των εθελοντών του ορφανοτροφείου για να μεγιστοποιήσει το αποτέλεσμα της προσπάθειάς τους.

«Κοινωνία εν Δράσει»

Η "Κοινωνία εν Δράσει" είναι ένας σύλλογος κοινωνικών δράσεων που δραστηριοποιείται στην περιοχή της Πετρούπολης και βασίζει τη λειτουργία του στις αρχές του εθελοντισμού, της αλληλεγγύης και της ανιδιοτελούς προσφοράς. Θεμελιώδης σκοπός του είναι η στήριξη των κατοίκων της Πετρούπολης στα παντός φύσεως προβλήματα που αντιμετωπίζουν σε οικονομικά, κοινωνικά, πνευματικά και ψυχολογικό επίπεδο. Παράλληλα, μέσω της δράσης του αποσκοπεί στην ενίσχυση του θεσμού της οικογένειας, με τρόπους που ανταποκρίνονται στη σύγχρονη κοινωνικοοικονομική συγκυρία που βιώνουμε ως κοινωνία. Στο πλαίσιο της εθελοντικής προσφοράς τους στην κοινότητα, τόσο η "**Κοινωνία εν Δράσει**" όσο και το **Gestalt Foundation** ένωσαν τις δυνάμεις τους για να υλοποιήσουν για δεύτερη συνεχή χρονιά ένα πρόγραμμα ποικίλων δράσεων, με κεντρικό άξονα τη διοργάνωση ομάδων ψυχολογικής στήριξης γονέων, ομάδων αυτογνωσίας και ομάδων δημιουργικής απασχόλησης. Οι δημότες της Πετρούπολης έχουν ανταποκριθεί πολύ θερμά σ' αυτές τις πρωτοβουλίες γεγονός που μας κάνει να συνεχίζουμε με αμείωτο ενδιαφέρον και ενθουσιασμό.

Νέο «άνοιγμα» του Gestalt Foundation στην Κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου

Η πρώτη μας επαφή με την **Κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου*** ξεκίνησε στην αρχή του 2014. Πήγαμε εκεί εθελοντικά, στα πλαίσια της πρακτικής μας. Το πρώτο που μας έκανε εντύπωση, ήταν η φιλική και χαρούμενη διάθεση της διευθύντριας. Είναι μια νέα ψυχολόγος, που δε δίνει καθόλου την εντύπωση του απόμακρου διευθυντή – αντίθετα, μας υποδέχθηκε εγκάρδια, μας ευχαρίστησε που θελήσαμε να προσφέρουμε στο πλαίσιό τους (που βασίζεται σε δωρεές για τη λειτουργία του, καθώς οι ενοικοί του είναι στην πλειοψηφία τους άποροι) και μας δήλωσε ότι εμπιστεύεται τη Gestalt -οπότε κι εμάς- αφού προερχόμαστε από αυτό το χώρο. Η εμπιστοσύνη αυτή και η παρότρυνση για λήψη πρωτοβουλίας συνεχίστηκε καθ' όλη την παραμονή μας εκεί και διευκόλυνε σημαντικά το έργο μας. Μέσα άλλωστε από την επαφή μας με τους ηλικιωμένους ενοίκους του γηροκομείου, αποκομίσαμε εμπειρίες που χαράχθηκαν ανεξίτηλα μέσα μας – λόγω της ιδιαιτερότητας της επαφής με άτομα τρίτης ηλικίας, αλλά και της μοναδικότητας των

συγκεκριμένων ανθρώπων. Αρχίσαμε σιγά σιγά να δεινόμαστε πολύ μαζί τους - και με ξεχωριστό τρόπο με τον καθέναν τους .

Από την πρώτη στιγμή της γνωριμίας μας με τους ενοίκους του γηροκομείου, διαπιστώσαμε τη βαθιά ανάγκη τους για επαφή, επικοινωνία και ουσιαστικό μοίρασμα. Συχνά μοιράστηκαν με μας το αίσθημα μοναξιάς κι απομόνωσης, ακόμα κι αν γύρω τους υπάρχουν κι άλλα άτομα. Η στενοχώρια και το κλάμα πολλών ηλικιωμένων όταν ανακοινώσαμε την επικείμενη αποχώρησή μας, είναι μια ακόμα ένδειξη της ανάγκης τους για επαφή, συντροφιά και νοιάξιμο. Κάποιοι από αυτούς μάλιστα, δεν έχουν κανέναν δικό τους άνθρωπο στη γύρω περιοχή και μοιράστηκαν μαζί μας τη μονοτονία της καθημερινότητάς τους.

Δεν ήταν όμως όλα εύκολα για μας εκεί... Τη μεγαλύτερη δυσκολία συνάντησα με μια κυρία, η οποία μας κοίταζε σκεπτική όταν πρωτοπήγαμε. Έδειχνε να μην αντιλαμβάνεται γιατί είμαστε εκεί και δεν πολυκαταλάβαινε τη φιλενάδα της που μας περίμενε και τη ρώταγε κάθε μέρα πότε θα φτάσει η Πέμπτη για να πάμε. Μας το έλεγε εξάλλου ότι κουράζεται που τη ρωτάει συνέχεια για μας! «Τι τη νοιάζει τόσο πολύ;» Δεν ξέραμε τι να το κάνουμε αυτό... Μας μιλούσε και δε μας κοίταγε, έραβε και έπλεκε, κοιτούσε τα βελονάκια της και μετρούσε τις σειρές. Μέσα στη δυσκολία μου,



πήρα κι εγώ το πλεκτό μου μαζί στην επόμενη μας επίσκεψη και κάθισα δίπλα της. «Το έφερα για να το κάνουμε μαζί» της είπα. «Με ηρεμεί να πλέκω, αλλά δυστυχώς δεν προλαβαίνω να το κάνω συχνά». Σήκωσε τα μεγάλα μάτια της και με κοίταξε έκπληκτη. Καθώς άρχισε να μιλάει ασταμάτητα και να εξηγεί, μία τις κινήσεις του πλεξίματος και μία την ιστορία του ξενιτεμένου της γιου (ίδια κι απαράλλαχτη σε κάθε μας συνάντηση), εγώ σκεφτόμουν: «είμαι μωρή θεραπεύτρια εγώ τώρα;» ... Όταν αρκετούς μήνες μετά αρχίσαμε τη διαδικασία του αποχωρισμού-αποχαιρετισμού, μας φίλησε τα χέρια. Είπε ότι μας αγαπάει επειδή κλάψαμε μαζί όταν διηγιόταν την ιστορία της ζωής της. Στο μεταξύ είχε πεθάνει η μοναδική της φίλη, αυτή που είχε Αλτσχάιμερ, αλλά θυμόταν ότι κάτι γίνεται τις Πέμπτες κι ανυπομονούσε να έρθουν.

Κατερίνα Ζαρμακούπη
Ειρηλένα Παπαδοπούλου

*Με έτος ίδρυσης το 1962 η **Κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου** είναι ένα φιλανθρωπικό, μη κερδοσκοπικό σωματείο, που για περισσότερα από 50 χρόνια, στηρίζεται κατ' εξοχήν στην ιδιωτική πρωτοβουλία και στη συμπαράσταση φίλων και φιλόνητων, προσφέρει αδιάλειπτα και εθελοντικά κοινωφελές έργο.

Πυρήνας της δράσης της είναι η λειτουργία **Φιλανθρωπικού Γηροκομείου**, που προσφέρει στέγη, ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, σίτιση και οικογενειακό περιβάλλον αγάπης σε άπορους και μοναχικούς ηλικιωμένους συνανθρώπους μας ενώ ταυτόχρονα επιδιώκει να προσφέρει ευρύτερο πολιτιστικό και κοινωνικό έργο για να ευαισθητοποιήσει τους πολίτες για τα προβλήματα και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

Το **Gestalt Foundation**, θέλοντας να προσφέρει ενεργά τη συνδρομή του σε αυτή την προσπάθεια, ξεκίνησε από το 2013 μία συνεργασία με το σωματείο προσφέροντας τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, ψυχολογική υποστήριξη στους ηλικιωμένους ενοίκους του Φιλανθρωπικού Γηροκομείου.

Την ψυχολογική υποστήριξη την παρέχουν εθελοντικά τελειόφοιτοι σπουδαστές του κέντρου μέσα στο πλαίσιο της πρακτικής τους εξάσκησης.

Η πρωτοβουλία αυτή βρήκε μεγάλη ανταπόκριση από τους ηλικιωμένους και συνεχίζεται και στη νέα χρονιά με αμείωτη φροντίδα και ενδιαφέρον.

ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΕΚΦΡΑΣΗΗ παραβολή
των τυφλών ανθρώπων
και του Ελέφαντα

Τρεις άντρες από το Ιντοστάν
Που αγαπούσαν πολύ τη μάθηση,
Πήγαν να δούνε έναν Ελέφαντα.
Αν και ήταν όλοι τους τυφλοί
Ήθελε ο καθένας να τον εξετάσει,
Και να τον ορίσει στο μυαλό του
Ο πρώτος πλησίασε τον Ελέφαντα
Και ακούμπησε τη μεγάλη, στιβαρή κοιλιά του,
Και αμέσως αναφώνησε:
«Μα το Θεό, ο Ελέφαντας
Είναι σαν το τοίχο!»
Ο δεύτερος, πιάνοντας το καυλιόδοντα,
φώναξε, «Ω! Τι έχουμε εδώ
Τόσο στρογγυλεμένο, λείο και κοφτερό;
Για μένα είναι προφανές
Αυτό το θαύμα ο Ελέφαντας
Είναι σαν το δόρυ!»
Ο τρίτος πλησίασε το ζώο
Και, πιάνοντας την κουλουριαστή του προβοσκίδα,
Είπε θαρραλέα:
«Βλέπω,» δήλωσε, «ο Ελέφαντας
Είναι σαν το φίδι!»
Ο τέταρτος άπλωσε πρόθυμα το χέρι,
Και έπιασε το ζώο γύρω από το γόνατο:
«Μα αυτό το θαυμαστό θηρίο είναι όμοιο
Με κάτι πολύ συνηθισμένο,» δήλωσε
«Είναι προφανές ο Ελέφαντας
Είναι σαν το δέντρο!»
Ο πέμπτος, που έτυχε να πιάσει το αυτί,
Είπε, «Και ο πιο τυφλός άνθρωπος
Μπορεί να πει σαν τι είναι πιο πολύ,
Ας το αρνηθεί όποιος μπορεί:
Αυτό το θαύμα ο Ελέφαντας
Είναι σαν τη βεντάλια!»
Ο έκτος πριν καλά προλάβει
Να ψηλαφήσει το θηρίο
Άρπαξε την κουμιστή ουρά
«Βλέπω,» δήλωσε «ο ελέφαντας
Είναι σαν το σκονί!»
Και έτσι οι άντρες από το Ιντοστάν
Διαφώνησαν έντονα και για πολύ,
Μένοντας ο καθένας στη γνώμη του
Σταθερά αμετακίνητος.
Και ενώ ο καθένας ήταν μερικώς σωστός,
Όλοι τους μαζί το έβλεπαν λάθος.



Ελεύθερη απόδοση του ποιήματος

"The Parable of the Blind Men and the Elephant" του John Godfrey Saxe από την
Ανέττα Αλεξανδρίδη, Ψυχολόγο, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt.

Το 1ο "reunion" των αποφοίτων
του κέντρου μας στην Αθήνα
έγινε πραγματικότητα!

Στις 30 Νοεμβρίου 2014 πραγματοποιήθηκε το 1ο "reunion" των αποφοίτων του κέντρου μας στην Αθήνα. Οι απόφοιτοί μας ανταποκρίθηκαν με θέρμη σε αυτό το κάλεσμα κι έτσι, απόγευμα Κυριακής άρχισαν να καταφθάνουν με πολύ κέφι και καλή διάθεση.

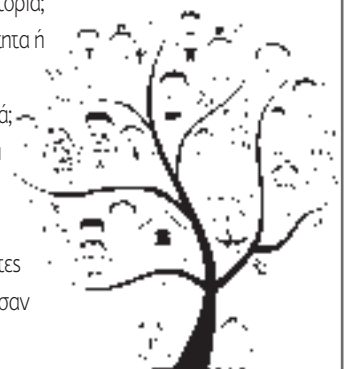
Ο χώρος μας, με ξεχωριστή φροντίδα, απέπνεε φιλοξενία και ζεστασιά! Μέσα σε χαλαρότητα και ευθυμία ανταλλάξαμε τα νέα μας, μοιραστήκαμε τις εμπειρίες μας, αναπολήσαμε στιγμές από το παρελθόν, ανανεώσαμε την επαφή μας και απολαύσαμε αυτό το μοίρασμα με μουσικόλα, κρασάκι, νόστιμα μεζεδάκια και γλυκάκια.

Η συνάντηση αυτή άφησε σε όλους μας μία γλυκιά γεύση και τη διάθεση να καθιερώσουμε αυτήν την πρωτοβουλία σα θεσμό για το μέλλον.



Ολοκληρώθηκε το τριήμερο εργαστήριο με θέμα **"Ο Επαναπροσδιορισμός της Ιστορίας μου... μία Πόρτα στο Μέλλον"** που φιλοξενήθηκε στο κτήμα Candili στο Προκόπι Ευβοίας από 3-5 Οκτωβρίου 2014.

Στερεότυπα, ρόλοι, μύθοι, συμμαχίες, διπλά μηνύματα, μοτιβα, στάσεις ζωής, αρχές και αξίες, πηγές ενέργειας και στήριξης: από πού έρχονται και πώς μεταφέρονται από γενιά σε γενιά στην προσωπική μας ιστορία; Πώς μας ενεργοποιούν; Μας δίνουν ταυτότητα ή μας καθλώνουν; Πώς οι οικογενειακοί δεσμοί γίνονται δεσμά; Πώς οι γραμμές που μας ενώνουν γίνονται αόρατα δίκτυα που μας παγιδεύουν; Σ' αυτό εργαστήριο οι συμμετέχοντες ξεδίπλωσαν τους οικογενειακούς τους χάρτες (γενεογράμματα) και τους επαναπροσδιόρισαν δίνοντας μία νέα βάση και προοπτική ζωής.



Στην αρχαία ελληνική μυθολογία ο Έρωτας είναι ο πρώτος Θεός, αυτός που έθεσε το σύμπαν σε κίνηση κι έκανε τη γέννηση των υπολοίπων Θεών εφικτή (Ησίοδος).

Σήμερα συνδέεται συχνά με τη σεξουαλική επιθυμία. Εάν όμως δούμε τον Έρωτα πιο διευρυμένα και συμβολικά, θα ανακαλύψουμε πως από την αρχαιότητα ως τις μέρες μας αντιπροσωπεύει τη δημιουργική δύναμη, το πάθος για τη ζωή, τον κόσμο, τα πράγματα, αυτός που «δίνει φτερά», έμπνευση, που συγκρατεί τις υπάρχουσες Μορφές και που δημιουργεί νέες! Χαρακτηρίζεται από ελκτική και συνεκτική ενέργεια, εν δυνάμει προς κάθε Μορφή (έννοια, αντικείμενο, ζώο, άνθρωπο), και κινητοποιεί δημιουργώντας όλες τις Μορφές του αισθητού και του νοητού κόσμου.

Στο φετινό τετράημερο εξερευνήθηκαν κάποιες από τις πολλές πτυχές του έρωτα στις σχέσεις με τον εαυτό μας, τους άλλους, τον κόσμο, καθώς και τις διαστάσεις του στη θεραπευτική σχέση. Αναζητήθηκε το προσωπικό νόημα που δίνει ο καθένας μας σε αυτό που μας δημιουργεί «έρωτα», μας κινητοποιεί και μας αλλάζει.

Έρωτς ευκταίον συμμαχείν...

Αφορμή για το σημείωμα αυτό δόθηκε στη διάρκεια του 4ημέρου, το Μάιο του 2014 στην Αγριά Βόλου, και μετά απ' αυτό.

Διαπραγματευόμενοι τη ζωογόνο λειτουργία του έρωτα, μοιραία οδηγηθήκαμε σε πτυχές του που αποτελούν πηγή προβληματισμού, ανησυχίας, φόβου, ματαιώσης, απογοήτευσης, απώλειας και πολλά άλλα. Μία από τις πτυχές αυτές φαίνεται να είναι πρόξενος αυταπατών, οι οποίες προκαλούν με τη σειρά τους κοπιώδη και οδυνηρά συναισθήματα όπως αυτά που περιγράψαμε πιο πάνω.

Πρόκειται για τη «Μαγεία του Έρωτα». Το φαινόμενο έχει περιγραφεί με έξοχους τρόπους στη λογοτεχνία και επιστημονικούς στην ψυχολογική βιβλιογραφία. Εδώ μας ενδιαφέρει να διερευνήσουμε τις φυσικές διεργασίες που, σε συνδυασμό με το ψυχολογικό υπόβαθρο, δημιουργούν αυταπάτες στους ερωτευόμενους, οι οποίες πιθανόν τελικά να έχουν αρνητικά αποτελέσματα.

Αρχικά, παίρνουμε υπ' όψη ότι η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων προτιμά να βιώσει αυτή τη «Μαγεία» από το να βαδίσει σ' ένα δρόμο φαινομενικά πιο ασφαλές αλλά ουσιαστικά πιο «ανάλατο». Ρίσκο περιλαμβάνουν και οι δύο εκδοχές. Η έλξη που ασκεί η «Μαγεία του Έρωτα» έχει τεράστια δύναμη και, θα έλεγα, χωρίς τον κίνδυνο έντονων αντίρρησης, δικαίως.

Στην ουσία, αν εξετάσουμε πιο λεπτομερειακά το φαινόμενο, διαπιστώνουμε πως τόσο ο έρωτας είναι μια πραγματικότητα όσο και αυτό που αποκαλούμε μαγεία του δεν αποτελεί μεταφυσικό φαινόμενο. Από μια άποψη, πιο σωστά, το φαινόμενο ονομάζεται κατ' οικονομία και «χημεία», υπονοώντας την αμοιβαία έλξη. Ποιά όμως είναι η φύση αυτής της χημείας ή μαγείας; Έχει αποδειχθεί ότι οι ελκτικοί παράγοντες μεταξύ δύο ατόμων συμπεριλαμβάνουν ερεθίσματα που εκπέμπονται εκατέρωθεν από τα δύο άτομα και δεν συλλαμβάνονται από τους συνθησιμένους αισθητηριακούς υποδοχείς. Έτσι, οι οσμές φερομονών, λόγου χάρη, δεν βρίσκονται στη σφαίρα της συνειδητότητας. Το ίδιο συμβαίνει με οπτικά, ακτικά, ηχητικά, γευστικά και ίσως άλλα ερεθίσματα.

Το όχημα της μεταφοράς ερεθισμάτων είναι τα μόρια, τα άτομα και τα υποατομικά σωματίδια της ύλης. Αν τα σωματίδια αυτά συναντήσουν αποδοχή από τον άλλον, ή συντονιστεί η φάση τους, ή εναρμονιστεί το μήκος κύματος των εκπομπών τους, τότε η ευφορία, η ευεξία, η αναζωογόνηση ή, όπως αλλιώς την ονομάσουμε, η οποία παράγεται, δημιουργεί την αίσθηση του μαγικού: συμβαίνει κάτι εξαιρετικά ευχάριστο χωρίς να έχουμε την ικανότητα να το αποδώσουμε σε κάτι χειροπιαστό. Η αίσθηση ενός τόσο αριστουργηματικού και αναπάντεχου «θαύματος» γεννά και νέες αυταπάτες ανάλογα με τις αντιλήψεις, τις προσδοκίες, τις εμπειρίες και γενικά τη μοναδική ιδιοσυγκρασιακή δομή του καθενός.

Ένα ενδεχόμενο, και παρατηρείται συχνά, είναι ότι, υπό τέτοιες συνθήκες, οι άνθρωποι θεωρούν είτε πως όλες οι επόμενες στιγμές θα είναι εξίσου μαγικές (παντοτινή



“Έρωτας, η δύναμη”

διάρκεια – βρήκαν τον τέλειο σύντροφο), είτε ότι η «μαγεία» που βιώνουν τους κάνει άτρωτους ή ικανούς να αντεπεξέρχονται αντιξοότητα που μπορεί να υπάρχει ή να προκύψει (παντοδυναμία), είτε στιδήποτε άλλο μπορείτε να φέρετε στο νου από την εμπειρία σας.

Στην περίπτωση που συμβεί μια κατάρρευση της αυταπάτης αυτής, και αυτό είναι κάτι που συμβαίνει σχεδόν πάντα επειδή και οι φάσεις αποσυντονίζονται και τα μήκη κύματος αλλάζουν (διαρκής διαφοροποίηση του πεδίου), η σοβαρή συνέπεια δεν έχει τόσο να κάνει με τη θλίψη που θα βιώσει κάποιος αλλά με το πλήγμα που θα δεχθεί στο αίσθημα αυτοεικόνας, αυτοεκτίμησης και αυτοαξίας. Αυτό συμβαίνει διότι έχουμε μια κατάσταση του τύπου «Όλα ή Τίποτα», όπου εξαφανίζεται ο έλεγχος αποφυγής της απώλειας.

Για να αντιμετωπιστεί αυτό το δίπολο χρειάζεται κάποιος να σταθεί στο «σημείο μηδέν»: να μπορεί να βιώνει τη «Μαγεία του Έρωτα» γνωρίζοντας ότι αυτή θα ανατραπεί πιθανόν ανά πάσα στιγμή.

Είναι προφανές πως όλα αυτά δεν καλύπτουν ένα τόσο πολύπλοκο θέμα. Ο στόχος ενός τόσο περιορισμένου σημειώματος είναι να ευαισθητοποιήσει, να προβληματίσει και, στην καλύτερη περίπτωση, να προσφέρει έναυσμα για συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων.

Γιώργος Δίπλας, Pg.D. in PCA Counselling, Θεραπευτής - Εκπαιδευτής – Επίοπτης Gestalt, μέλος της EAGT.



«Δημιουργική μας αμνη»

Έρως μέχρι το τέλος!

[Παιδί] Τι ωραία που είναι στην Αγριά! Αχ, έχει και πισίνα και η θάλασσα είναι λίγα δευτερόλεπτα από το ξενοδοχείο! Και άνθρωποι, πολλοί άνθρωποι, παιδάκια, μεγάλοι, γνωστοί, άγνωστοι, αγόρια, κορίτσια: Τρώμε μαζί, πάμε «σχολείο» μαζί, ξεκουραζόμαστε δίπλα-δίπλα, χορεύουμε όλοι μαζί, κοντά, απέναντι ή κολλητά. Μην ξεχάσω, είναι και η αδερφή μου εκεί, αλλά αυτή πάει σε άλλη «τάξη».

Τι έχουμε να κάνουμε αυτήν την ώρα; Δεν ξέρω! Πάω όπου πάνε και οι άλλοι. Ευτυχώς οι μαμάδες (και ο μπαμπάς) του Gestalt Foundation έχουν φροντίσει για μας, έχουμε πρόγραμμα, χρονοδιάγραμμα. Με χαλαίει λίγο η καταπίεση αλλά έτσι είναι, έτσι πρέπει, μπορεί και να μου αρέσει, τουλάχιστον νιώθω ασφάλεια.

Δε θυμάμαι πολλά περισσότερα, δε θυμάμαι καθαρά. Μου έρχονται στο μυαλό ανακατεμένα πρόσωπα, ρούχα με χρώματα, μυρωδιές και γεύσεις από φαγητά, χαμόγελα και γέλια. Το μόνο που θυμάμαι στα σίγουρα είναι ότι πέρασα καλά.

Α, και το ότι τέλειωσα.

[Εφηβος] Σεμινάριο για επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή «advanced». Ναι, δεν είμαι πια εκπαιδευόμενος είμαι... advanced! Βέβαια, παρακολουθώ (πάλι) σεμινάριο, άρα μάλλον εκπαιδευόμενος είμαι (πάλι). Αλλά είμαι και ειδικός ψυχικής υγείας. Δηλαδή, και εκπαιδευόμενος και ειδικός. Μάααααααα.

Ο Favorito Barbarello, ωραίος εκπαιδευτής. Και άμεσος και οριοθετημένος. Μαθαίνω

από αυτόν και μαζί με αυτόν. Τι γλυκός και ευγενικός και προσεκτικός και φροντιστικός, θέλω να του μοιάσω! (Θα φανεί αργότερα ότι αυτό δε γίνεται. Γιατί αυτός είναι αυτός κι εγώ είμαι εγώ. Αλλά, πάλι, κάποια στοιχεία του, τα υιοθέτησα. Λιγάκι. Ε, ούτως ή άλλως δεν ήταν και τέλειος!) Όσο περνάν οι ώρες και οι μέρες τον εμπιστεύομαι όλο και περισσότερο. Τολμώ και δουλεύω μαζί του: κάτι έμαθα αλλά δεν είμαι σίγουρος τι. Θα δείξει.

Και, το σημαντικότερο, η ομάδα μου! Πω, πω, είναι κι άλλοι σαν εμένα: και εκπαιδευόμενοι και ειδικοί. Κάποιους τους ξέρω από προηγούμενο «σχολείο», κάποιους τους έχω ακουστά, κάποιους καθόλου. Προσπαθώ να ενταχθώ στο ανομοιογενές σύνολο. Η αίσθηση της σύγκρισης είναι λίγο πιο έντονη. Ε, αφού είμαστε όλοι «επαγγελματίες», λογικό είναι. Φοβάμαι ότι θα καταλάβουν ότι δεν είμαι τόσο ικανός όσο φαίνομαι. (Η όσο θέλω να δείχνω!) Τελικά, ερχόμαστε πιο κοντά και είναι εντάξει. Στην ουσία, όλοι το ίδιο είμαστε. Προσπαθούμε.

[Ενήλικας] Μου έδωσε μεγάλη χαρά και συγκίνηση η απόφαση να κάνουμε μια παράλληλη παρουσίαση αποφοίτων, η Ράμα Σαντμόν κι εγώ. Και ο τίτλος αυτής «Έρως, θάνατος, δημιουργική προσαρμογή...» Είμαι ενθουσιασμένος με τη συνεργασία μας, οι ιδέες πέφτουν σα χαλάζι, οι δυνατότητες παρουσιάζονται απεριόριστες! (Μπορείς να πεις ότι αυτή η φάση μοιάζει με «Έρως».) Και μετά προκύπτει κάτι αναπάντεχο και παρά την διαρκή συνεργατική προετοιμασία μας, δυστυχώς, η Ράμα δε θα μπορέσει να έρθει στην παρουσίαση... (Μπορείς να πεις ότι αυτή η φάση μοιάζει με «Θάνατος».) Άρα θα κάνω την παρουσίαση μόνος μου. Τροποποιώ την παρουσίαση, ώστε να μου ταιριάζει και να μπορώ να την στηρίξω. (Μπορείς να πεις ότι αυτή η φάση μοιάζει με «Δημιουργική προσαρμογή».)

Προετοιμάζομαι πολύ, για να είμαι όσο γίνεται έτοιμος. Έχει πολύ κόσμο, πολλοί γνωστοί και ακόμα περισσότεροι άγνωστοι. Νιώθω αγωνία και χαρά. Και ευθύνη: να είμαι όσο γίνεται καλύτερος, να δώσω όσο μπορώ περισσότερα, να κάνω καλά τη δουλειά που ανέλαβα, που αποφάσισα να κάνω. Και η παρουσίαση ξεκινάει. Οι συμμαθητές μου είναι στηρικτικοί, με διευκολύνουν. Και όλοι συμμετέχουν, το βλέπω στα μάτια τους και στις κινήσεις τους. Είναι μια πολύ δημιουργική ώρα. Και πριν προλάβω να το καταλάβω, έχει τελειώσει. Αμάν, ξέχασα να το ευχαριστηθώ! Η μήπως το ευχαριστήθηκα τόσο πολύ που δεν το κατάλαβα ούτε κι εγώ ο ίδιος;

Κάποιους μάλλον θα τους άγγιξε, γι' αυτό μου δίνουν συγχαρητήρια, λένε καλά λόγια. Κάποιους μάλλον θα τους άφησε αδιάφορους. Αναρωτιέμαι: μήπως έπρεπε να είχα διαλέξει άλλο θέμα; Ή να είχα προσεγγίσει το ίδιο θέμα από διαφορετική σκοπιά; Δεν οδηγούν πουθενά τέτοιες σκέψεις. Σημασία έχει πως ότι έκανα, το έκανα με την καλύτερη διάθεση, έδωσα τον εαυτό μου. Αυτό θα πρέπει να αρκέσει.

[Ηλικιωμένος] Πέρασε κιόλας μισός χρόνος από το τετράημερο αυτό; Δεν το κατάλαβα καθόλου. Λες και είμαι άλλος άνθρωπος εγώ, κι άλλος άνθρωπος αυτός που πήγε. Κι όμως, κάποια πράγματα τα θυμάμαι πολύ καθαρά, σα να ήταν χτες! Κυρίως τα συναισθήματά μου, τα χαμόγελα, τα πρόσωπα, τη συντροφικότητα, τις αγωνίες. Προσπαθώ να θυμηθώ κι άλλα, να κάνω συνδέσεις, να βγάλω κι άλλο νόημα από τα βιώματά μου.

Με στενοχωρεί που τέλειωσα. Είχα περάσει καλά! Βέβαια, αν κρατούσε για πάντα, θα είχε γίνει βαρετό. Αλλά πάλι, κάτι μου λείπει. Έτσι είναι αυτά, το αποδέχομαι. Ξανακοιτώ την εμπειρία μου αυτή και νιώθω ευγνωμοσύνη: προς όλους τους ανθρώπους που την οργάνωσαν και ήταν μέρος της. Και προς εμένα, που συμμετείχα με όλη μου την ψυχή.

Λένε ότι θα γίνει και άλλο τετράημερο του χρόνου. Άραγε θα τα καταφέρω να πάω; Αλλά κι αν πάω, δε θα είναι το ίδιο. Μπορεί να είναι «καλύτερα», μπορεί να είναι «χειρότερα» αλλά το μόνο σίγουρο, δε θα είναι το ίδιο. Τι μένει να κάνω μέχρι τότε; Κουβαλάω τις αναμνήσεις μου, ζω στο παρόν μου και κάνω σχέδια. Συνεχίζω και ελπίζω!

Γιώργος Γιαγλής

Diary Notes: (Favo Barbarello)

My name is Favorito Barbarello. I live and work in Ireland both as a psychotherapist and as a Craniosacral therapist.

I have run, for the past two years, a workshop for the group of graduates and other mental health professionals, during the 4-day Workshop for Gestalt Psychotherapy

that Gestalt Foundation organizes every year.

The content of the workshops have been different year to year, from "Fire in the Belly", working with experiencing aggression in its energetic, creative and destructive force, from a body point of view, to «Eros» and its individual meaning in terms of body expression and psychic relatedness in our daily lives.

My personal experience of the events has been always nourishing and personally satisfying in seeing how the new recruits embraced various Gestalt concepts and experience them from a body perspective, allowing themselves to express their understanding of ideas through body movement.

This is a personal bias: How much of Gestalt Therapy has been confined to chairs and immobility? How has the intellectualism of theory disengaged from the natural morphing of concepts into body assimilation and movement?

I believe it is an important part of any training to learn, distinguish and compare different approaches and ideas, to be able to critically and intellectually assimilate perspectives in order to create a workable «I-it» of theory. But the essential uniqueness of the individual is based on the personal integration of those concepts into a body flow, an «I-Thou» between the learning field and its individual members.

That's what allows us to encounter our ground, with all its ticks, tricks and postures, and we can witness how an expanded body field of awareness can enrich that ground in order to create new, freer and fresher figures of need and wishes.

The biggest threat to learning, in my opinion, is fear, real or imagined, of exposure in an environment that is perceived as unsafe or unwelcoming. That's the challenge for me, in different context and with different people, to be able to support the co—creation of a field that is supportive of experimentation and discovery. And that is what has been a pleasant and nourishing experience in Greece. Both times, from all corners of the field, participants and staff were willing, able, curious and supportive of such encounter, allowing the arising of the figure of trust from such rich ground.

The embodiment of experience is a learning curve that goes on through one's life journey, as a human being that in this learning environment is also a budding therapist.

I believe that the difference between wearing civilian clothes and the hat of the therapist is a flexible modulation. Just like we integrate awareness through a body felt sense, we bring our individual life expression of that movement into the therapy room. The difference between clients and therapists is less than a professional title and more than the right to wear the therapist hat. It's the ability to be aware of the space our body occupies between two chairs, and the physical and non physical movements between these points.

And ultimately, it's the therapist's expression of support of movement versus the stagnation of anachronistic body stances that creates the safe emergency of change.

• Όταν χτύπησε το τηλέφωνο και μου προτάθηκε να γράψω κάτι για την εμπειρία μου στο 4ήμερο του Βόλου είπα αμέσως «ναι», χωρίς να το σκεφτώ στιγμή. Κλείνοντάς το, συνειδητοποίησα πως δεν ήμουν σίγουρος αν είχα κάτι συγκεκριμένο να πω.

Ήταν μια Τρίτη μεσημέρι και το τηλεφώνημα διέκοψε το τσίσιμα του 9 μηνών μικρού μου γιου. Αφού έκλεισα το τηλέφωνο, συνέχισα να τσιζω τον Μάρκο και για λίγες στιγμές έφυγα από το εδώ-και-τώρα του μπιπερό και του νανουρίσματος και μεταφέρθηκα στο εκεί-και-τότε του 4ημέρου του ζωογόνου έρωτα. Της δουλειάς που κάναμε με τον Favorito Barbarello.

Το workshop για την ομάδα του advanced απευθυνόταν σε επαγγελματίες θεραπευτές και είχε τίτλο: «Eros and psychic relatedness in Gestalt Therapy: how do we use our physical, erotic and mental tensions to discover the flow of process in the therapeutic relationship?». Το θέμα μου ακούστηκε πολύ ενδιαφέρον, όπως και το τετράμηρο. Η αλήθεια είναι πως, πάνω απ' όλα, είχα ακούσει καλά λόγια για τον Favo και πήγα στο Βόλο με προσδοκία να παρακολουθήσω τη -διαφορετική- δουλειά ενός σημαντικού θεραπευτή.

Παρ' όλα αυτά δεν μπορώ να πω πως, ξεκινώντας να γράφω, μόρρεσα εύκολα να

ανακαλέσω ότι είχε γίνει στο workshop, τότε και ποιος/α είπε τι. Θυμήθηκα όμως την εντύπωση, την αίσθηση που μου προκάλεσε η δουλειά του Favo. Στην δική μου προσμονή για κάτι μεγάλο και -κακά τα ψέματα- εντυπωσιακό, για παρεμβάσεις όλο ουσία που θα πήγαιναν όποιον δούλευε σε άμεση επαφή με τα πιο βαθιά κομμάτια της ύπαρξής του ή του ερωτικού του είναι, ήρθε η απόλυτα γειωμένη (και γειωτική) δουλειά του ιταλού συναδέλφου.

Τον παρακολουθούσα, γεμάτος ενδιαφέρον, να στέκεται -εννοώ ακόμα και σωματικά να στέκεται- υπομονετικός μέχρι εξαντλήσεως απέναντι στον άλλο (στον όποιο/α άλλο/η) και να σέβεται το ρυθμό του. Να περιμένει και να μην απαιτεί ούτε στο παραμικρό. Να ζητάει άδεια για την πλέον απειροελάχιστη κίνηση. Και η διαδικασία να κινείται με τόσο μικρά βήματα, τα οποία φάνταζαν αόρατα με γυμνό μάτι. Ανακαλούσα πλέον καθαρά αυτή την αίσθηση θαυμασμού της δουλειάς του Favo. Μιας προσέγγισης που δεν είχε ανάγκη από εντυπωσιακές παρεμβάσεις, που δεν προσέφερε κάτι ως δική της μορφή στο φόντο της θεραπευτικής-εκπαιδευτικής σχέσης, πέρα από αυτή καθαυτή τη δέσμευση της παρουσίας και την άνευ όρων αποδοχή. Αυτή ήταν που επέτρεπε στο άτομο που δούλευε να δημιουργήσει αυτό μία μορφή, να την αναγνωρίσει και να την κάνει δική του.

Άθελά μου όμως τότε, το μυαλό μου ταξίδευε σε αυτή τη δεκαετή επαφή μου με την Gestalt. Φεύγοντας από το 16ο τετράμηρο, το τελευταίο στο οποίο έλαβα μέρος η θύμησή μου έφτανε σε εκείνο το πρώτο, το 7ο, το οποίο ήταν η εισαγωγή στη φιλοσοφία της θεραπείας Gestalt τον Μάιο του 2005. Στο πρώτο τετράμηρο γνώρισα την ψυχοθεραπεία ως μια σειρά από μαγικές παρεμβάσεις από εμπνευσμένους θεραπευτές προς όφελος των άλλων. Δεν ήξερα τι σημαίνει ισότιμη σχέση, δεν είχα ιδέα τι είναι το εδώ και τώρα και όλες εκείνες οι παρεμβάσεις μου φαινόταν απίθανες. Με θυμήθηκα να σημειώνω μία προς μία τις "ασκήσεις" για να μπορέσω με τη σειρά μου να τις αντιγράψω και να πετύχω αντίστοιχα εντυπωσιακά και άμεσα αποτελέσματα. Ναι, ήθελα τα αποτελέσματα να είναι άμεσα και σίγουρα και γι αυτό και εξίσου άμεσα ξεκίνησα την εκπαίδευσή μου στο Gestalt Foundation της Αθήνας ελάχιστους μήνες αργότερα.

Ως εκπαιδευόμενος, ως θεραπευόμενος και ως θεραπευτής άρχισα να διαβάζω και να δουλεύω και να προσπαθώ προκειμένου να κυνηγήσω αυτά τα άμεσα, τα απτά αποτελέσματα. Προσπάθησα έτσι να αλλάξω. Εμένα και τους άλλους. Και αυτή την αλλαγή την απαιτούσα.

Καθώς περνούσε ο καιρός συνειδητοποίησα πως η αλλαγή δεν έρχεται έτσι. Η ίδια η θεραπεία δεν είναι έτσι. Όσο προσπαθεί κανείς να αλλάξει, τόσο δεν αλλάζει. Τι παράδοξο! Όσο προσπαθείς, τα πράγματα, οι καταστάσεις, οι άνθρωποι δεν αλλάζουν. Όσο υπάρχεις και σέβασαι το ρυθμό, η αλλαγή όπως και η ίδια ζωή λαμβάνει χώρα με ένα φυσικό και ανεμπόδιο τρόπο. Και ένιωσα ευγνωμοσύνη για τη δουλειά του Favo. Για την υπενθύμιση του φυσικού και ανεμπόδιστου τρόπου, της ροής που έχει η διαδικασία της ψυχοθεραπείας.

Κοίταξα τότε πάλι στην αγκαλιά μου τον 9 μηνών Μάρκο. Είχε αποκοιμηθεί. Έμεινα για λίγο ακόμα να τον χαζεύω πριν τον βάλω στο κρεβάτι του. Συνειδητοποίησα πως έχει μεγαλώσει.

Από τον προηγούμενο μήνα, από την προηγούμενη εβδομάδα, από την προηγούμενη μέρα, από το προηγούμενο τηλεφώνημα.

Και εγώ στεκόμουν εκεί - εννοώ ακόμα και σωματικά στεκόμουν εκεί αδυνατώντας να δω την αλλαγή, ενώ αυτή συνέβαινε.

Με έπιασα να επαναλαμβάνω στον εαυτό μου:

«Η αλλαγή είναι εδώ και συμβαίνει αρκεί να μην τη βιάσω και να μην την εμποδίσω.

Συμβαίνει με μικρές απειροελάχιστες κινήσεις.

Με τόσο μικρά βήματα, αόρατα στο γυμνό μάτι.

Συμβαίνει κι εγώ αρκεί απλά να είμαι παρών για να τη ζήσω".

Favo, σε ευχαριστώ πολύ για την υπενθύμιση.

Χρήστος Καρανιπέρης, απόφοιτος του Gestalt Foundation



• Έχοντας κρεμάσει την ποδιά μου μετά από εννέα χρόνια συνεχούς και σκληρής προσπάθειας, έφτασα στο τετραήμερο στην Αγριά του Βόλου, ως επαγγελματίας πλέον για να συμμετάσχω στο πρόγραμμα του Advance. Οι στόχοι μου ήταν ξεκάθαροι: επαγγελματική έμπνευση και προσωπική φροντίδα.

Η ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος μου πρόσφερε χαρά και ικανοποίηση για την κατάκτηση ενός μεγάλου στόχου, αλλά και μια αδιόρατη λύπη για τους αποχωρισμούς που αυτή συνεπαγόταν. Η ομάδα που με συντρόφευσε για τέσσερα συνεχόμενα χρόνια, έχασε την υπόστασή της. Κάποιοι δεσμοί που αναπτύχθηκαν μέσα σε αυτή, έμελε να συνεχιστούν στην προσωπική μου ζωή, κάποιοι επιτέλεσαν την λειτουργία τους και πέρασαν στο φόντο για να δώσουν τη θέση τους σε νέες μορφές. Ένας κύκλος έκλεινε και ένας νέος άρχιζε.

Πολλά ήταν διαφορετικά αυτή τη φορά. Έφτασα μόνη μου και όχι όπως συνήθιζα παρέα με κάποια από τα μέλη της ομάδας. Ήμουν μόνη μου. Είχα ανάγκη την επαφή, αλλά και την ηρεμία της αυτοδιάθεσης. Συναντηθήκαμε στον κύκλο. Διαφορετικά πρόσωπα, διαφορετική δυναμική. Συνύπαρξη χωρίς συμβολή. Συνύπαρξη με βαθύ μοίρασμα, όριο και σεβασμό. Σε αυτή την ομάδα, τόλμησα πράγματα με ένα πρωτόγνωρο για μένα τρόπο. Δεν χρειάστηκε τον κλασικό χρόνο μου, προκειμένου να κάνω προσωπική δουλειά μέσα σε μια ομάδα που απαρτιζόταν από άγνωστα πρόσωπα. Το αντίθετο θα έλεγα. Άρπαξα την ευκαιρία. Δεν φιλτράρισα, ξανά και ξανά, τη διαφοροποίησή μου από κάποια μέλη της ομάδας και την αντίθεσή μου με τη δυναμική που έφερναν. Βγήκα μπροστά και δήλωσα τη θέση μου. Δεν ήταν μόνο τα πρόσωπα διαφορετικά, ήμουν και εγώ. Ξαν να ανακαλύπτα νέα κομμάτια μου. Ξαν να άφηνα να ξεδιπλωθούν νέες δυνατότητες, νέοι τρόποι να υπάρχω.

Ερωτεύτηκα τη δουλειά του Favorito. Η συνάντησή μας κατάφερε να υλοποιήσει και τους δύο στόχους για τους οποίους είχα πάει στο Advance. Τον έβλεπα να δουλεύει και ένιωθα την ενέργειά του να με συνεπαίρνει. Τη συνεύρεσή μας, θα μπορούσα να τη χαρακτηρίσω σαν μουσική, με ένταση που αυξάνεται σταδιακά και κορυφώνεται για να χαμηλώσει λίγο αργότερα, ακολουθούμενη από μια παύση όλο ουσία. Η σιωπή ποτέ δεν είχε τόσο νόημα, όσο αυτή τη φορά. Βήματα αργά, εναλλάσσονταν με γρήγορα, η κίνηση διαδέχονταν τη διαλεκτική, η επαφή την απόσυρση. Καινούργιες μορφές ξεπηδούσαν μέσα από ένα φόντο ανεξάντλητων επιλογών. Υπήρχε χώρος για να υπάρχει ολόκληρος. Σώμα, ψυχή, νους. Όλα παρόντα να δηλώσουν τη μοναδικότητα της ύπαρξης του καθενός. Στα διαλείμματα είχα την ευκαιρία να συναντήσω συναδέλφους, τόσο από την Αθήνα όσο και από τη Θεσσαλονίκη, αλλά και τους αγαπημένους μου εκπαιδευτές. Νιώθω πως μαζί τους με συνδέει μια βαθειά σχέση. Θα είναι πάντα πολύτιμοι για μένα, μια και ο καθένας από αυτούς άγγιξε με ένα μοναδικό τρόπο τη ζωή μου.

Στο Gala, άφησα το βλέμμα μου να περιπλανηθεί στην αίθουσα. Τα πρώτα έτη σε απόλυτη συμβολή και με τον ενθουσιασμό του καινούργιου, εύχονταν τα τετραήμερα να διαρκούν παραπάνω. Οι μεγαλύτεροι άκουγαν με κατανόηση γνωρίζοντας καλά, πως το βάθος της συνάντησης θα ήταν εξουθενωτικό αν συνεχίζονταν με αμείωτη ένταση. Οι εκπαιδευτές αποχαιρέτουσαν τους τελειόφοιτους εκπαιδευόμενους, καλωσόριζαν τους καινούργιους και χαιρόντουσαν το μεγάλωμα της οικογένειας της Gestalt με τους νέους επαγγελματίες και τους συμμετέχοντες στις βιωματικές ομάδες.

Στο ταξίδι της επιστροφής, νιώθοντας γεμάτη από την εμπειρία, σκεφτόμουν πως ένας έρωτας βρισκόταν και στην αφετηρία της πορείας μου στην ψυχολογία. Ένας έρωτας για μία επιστήμη, ένας έρωτας για τον άνθρωπο και τα δεινά της ψυχής του. Ο έρωτας αυτός εξελίχτηκε σε αγάπη, σε μια αέναη σχέση, που πλέον βρίσκεται στη βάση της δουλειάς μου με τους πελάτες μου. Θυμάμαι τα λόγια του Favorito. Να ερωτεύεσαι υπέροχο, να δημιουργήσεις μια σχέση που να χωρά όλες τις μύχιες επιθυμίες, σκέψεις και συναισθήματά σου, ένα αριστούργημα. Έχω βαθειά πίστη στη δύναμη της θεραπευτικής σχέσης. Στη δύναμη της άνευ όρων αποδοχής. Νιώθω τυχερή που οι άνθρωποι με τιμούν με την εμπιστοσύνη τους, μου δίνουν την ευκαιρία να κάνω σχέση μαζί τους, να τους συντροφεύω στο ταξίδι τους μέσα από τη δυσκολία αλλά και τη χαρά. Να τους βοηθώ να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και το δυναμικό τους. Να τους παρακολουθώ να ξεδιπλώνουν τα φτερά τους και να πετούν στην κατεύθυνση που αυτοί επιθυμούν. Μέσα από τις μοναδικές αυτές συναντήσεις συνεχίζω και εγώ να ανακαλύπτω τον εαυτό μου. Ένα ταξίδι χωρίς τέλος, ένα ταξίδι στον πυρήνα της ζωής και της ανθρώπινης ύπαρξης.

• Η εμπειρία του τετραημέρου ήταν πολύ διαφορετική από την περσινή. Μπορεί να ήταν επειδή εγώ άλλαξα, αλλά μπορεί να ήταν και γιατί όλοι λίγο πολύ ήταν αλλιώς-τικοί από ότι πέρσι.

Το πρώτο (και πολύ εντυπωσιακό!) ήταν το ξενοδοχείο και η τοποθεσία του. Ήταν ιδανικό γιατί και αίθουσες φιλόξενες είχε, και συνεργασίμο προσωπικό, και όποτε είχαμε μισή ώρα για διάλειμμα απλά βγαίναμε από το χώρο και ήμασταν πάνω στο κύμα, (αυτό ήταν πολύ σημαντικό για μένα γιατί ελάφρυνε πολύ το κλίμα όποτε αυτό αποκτούσε ένα βάρος παραπάνω!), και μας περίμενε μια ομάδα πόλο ανδρών που όσο να πεις, σε μας τα κορίτσια, τόνωνε το ηθικό (φαντάζομαι ότι η γραμματεία της Θεσσαλονίκης και της Αθήνας μας το έστησαν για έκπληξη! Ε; κι αν όχι μη μου το χαλάτε!) Το θέμα μας ήταν «ο Έρωτας και ο Θάνατος»... πολύ ενδιαφέρον μια και οι περισσότεροι άνθρωποι προσπαθούν με κάποιον τρόπο να τους βρει ο πρώτος και να μην τους βρει ο δεύτερος. Καμιά φορά βέβαια συμβαίνει και το αντίθετο, αλλά εμείς ως ψυχολόγοι συχνά το ονομάζουμε παθολογία...

Λίγο έλειψε να γίνει πολύ βιωματικό το 4ήμερο μια και δεν ξέρω πόσοι ερωτεύτηκαν πλατωνικά ή μη, αλλά μία συνάδελφος κινδύνευε αρκετά. Αυτό αναστάτωσε λίγο τα πράγματα αλλά έκανε τις διαδικασίες πιο πικάντικες (!, με μπόλικες συμβολές, αναστροφές και άλλα συναφή, που πάντα καλοδεχούμενα, μας βγάζουν σε ένα δρόμο. Ευτυχώς στους συμμετέχοντες, έχουμε και γιατρούς που βοήθησαν πολύ, και συντονιστές που, στα δικά μου μάτια τουλάχιστον, ένας θεός ξέρει πως τα έβγαλαν πέρα με όλο αυτό, φροντίζοντας και εμάς και τη συνέχιση του τετραημέρου.

Όλα καλά στο τέλος...

Βέβαια πριν φτάσουμε στο τέλος μεσολάβησαν πάρτι (ξέφρενα όπως πάντα), φαγητό και χορός στο Gala και γενικώς χαλαρές κουβέντες και τσιπουράκια που αντιστάθμιζαν λίγο μια αίσθηση βάρους και κάποιου πράγματος που έμενε ανείπωτο σε όλες τις μέρες. Νομίζω, τελικά, πως το ανείπωτο ήταν η σκιά και του έρωτα και του θανάτου στα μάτια μας ταυτόχρονα, με την παραζάλη και τη δημιουργικότητα που το φως τους φέρνει στη ζωή μας. Είναι πολύ μεγάλο αυτό το άγγιγμα για να ειπωθεί. Μας άγγιξε όμως μέσα από όλες τις διαδικασίες που υπήρξαν ως παρουσιάσεις και ως ομάδες. Οι παρουσίες ήταν φρέσκες τις περισσότερες φορές και ευτυχώς κρατήθηκε καλά το πρόγραμμα.

Υπήρξαν διάφορες δράσεις, κάποιες παρακολούθησα και κάποιες όχι, όμως σε μία ένωση ότι φλέτταρα τόσο με την έννοια του θανάτου όσο και με την έννοια του έρωτα. Ο κος Γιαγλής μας κατάπληξε (εμένα σίγουρα, αλλά και από γενικούς σχολιασμούς κάτι τέτοιο κατάλαβα και γι άλλους) παίρνοντας ένα ρόλο που διέγειρε την ανάγκη να αποφασίσει κανείς αν θα αφεθεί να πεθάνει ή αν θα διεκδικήσει τη ζωή. Μου θύμισε κάποιους ρήτορες που προκαλούσαν το κοινό, και που ο ακροατής ήξερε πως ότι και να επιλέξει πάντα θα υπάρχει και η άλλη πλευρά και πάντα θα είναι σαγηνευτική. Δεν θα αναφερθώ στους διοργανωτές προσωπικά αλλά στο σώμα που συντέλεσαν και είχε πολλές όψεις. Κάποιες λειτουργούσαν σαν αρχέτυπα και άλλες με την ξεγνοιασιά του έρωτα. Χαιρέτισαμε το τέταρτο έτος της Αθήνας και καλωσόρισαμε τους πρωτοετείς μας και κλείσαμε με μια διαδικασία σύντομη που ευτυχώς σεβάστηκε τις αντοχές μας.

Η πένα καμιά φορά είναι ελαφριά γιατί η εμπειρία δε μετριέται σε λέξεις. Ο Έρωτας και ο Θάνατος είναι υπαρξιακά πλάσματα και ζούνε μέσα μας... τα ξεκονήσαμε στο τετραήμερο και περιμένουμε τα αποτελέσματα. Η εμπειρία για μένα ήταν μεγάλη, με συντάραξε, και ο δρόμος αυτός ακόμα ξετυλίγεται... Θα τα πούμε στο επόμενο τετραήμερο και θα δούμε που θα μας έχει βγάλει.

Είς το επανιδείν.

Ε.Π.

Η εμπειρία από το πρώτο μου 4ήμερο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt

Όταν μου προτάθηκε να γράψω για την πρώτη μου εμπειρία στο 4ήμερο Gestalt, στο άκουσμα της πρότασης δίστασα. Πώς θα μπορούσα να μεταφέρω μια τόσο μεγάλη εμπειρία γεμάτη με συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές με χαρά και λύπη στο χαρτί, μέσα σε λίγες λέξεις και να μοιραστώ τόσα συναισθήματα;

Ξεκίνησα να γράφω έχοντας στο μυαλό μου ότι δεν θα δώσω το κείμενο και δυστυ-

κώς θα απορρίψω την πρόταση, αλλά τουλάχιστον θα έχω προσπαθήσει και θα έχω κρατήσει προς δική μου ανάγνωση όλα αυτά που έχω περάσει στο παρελθόν αλλά στη θύμησή τους, πολλά, τα νιώθω ακόμα στο εδώ και στο τώρα.

Ξεκίνησα να πάω στο 16ο Τετραήμερο Gestalt στο Βόλο, με πολύ αγωνία για όλο αυτό που θα γινόταν μέσα σε 4 ημέρες τις οποίες θα τις περνούσα με ανθρώπους που δεν γνώριζα και τόσο καλά και παράλληλα είχαμε μοιραστεί αρκετά πράγματα στη διάρκεια ενός έτους.

Η πρώτη επαφή με το χώρο με άγκωσε. Πολλοί άνθρωποι ταυτόχρονα να προσπαθούμε να κάνουμε check in, να τακτοποιηθούμε στα δωμάτια, να προλάβουμε ότι θέλαμε να κάνουμε πριν ξεκινήσει η πρώτη ολομέλεια και το πρώτο βιωματικό σεμινάριο. Ευτυχώς η οργάνωση ήταν πολύ καλή και έτσι έγιναν όλα γρήγορα κι έμεινε χρόνος για να προλάβω να μείνω λίγο με τον εαυτό μου και να πω «οκ. Τώρα ξεκινάμε».

Όλοι μαζί... Όλοι μαζί σε μια μεγάλη αίθουσα, όλα τα έτη Αθήνα-Θεσσαλονίκη, εκπαιδευτές, συντονιστές, όλοι μαζί. Στην αρχή ένοιωθα αμήχανα.. Όλο αυτό όμως το συναίσθημα σιγά-σιγά άρχισε να αλλάζει και εγώ να απολαμβάνω μια εμπειρία μοναδική για μένα, μέχρι εκείνη τη στιγμή. Πιο τολμηροί από μένα, από την πρώτη ώρα ξεκίνησαν να δουλεύουν και μπροστά μου έβλεπα έναν χορό μεταξύ «εκπαιδευτή»-«εκπαιδευόμενου», «θεραπευτή»-«θεραπευόμενου».

Τα ζευγάρια σε όλο το 4ήμερο άλλαζαν με τρομερή ταχύτητα, σαν ένα ταγκό το οποίο χορευόταν τέλεια και ρυθμικά μεταξύ όλων μας με βήματα που πατούσαν σταθερά, με σεβασμό, αρμονικά και γεμάτα ενσυναίσθηση. Η επαφή μεταξύ των «χορευτών» μοναδική.

Στα διαλείμματα είχαμε το χρόνο να μείνουμε σε όλα αυτά που ο καθένας είχε βιώσει διαφορετικά, με το δικό του τρόπο και να μοιραστούμε ότι συναίσθημα και εικόνες είχαμε με τα πιο δυνατά και ακνά χρώματα. Ο καιρός ήταν υπέροχος και τις 4 ημέρες και αυτή η γαλαζία πισίνα στη μέση, πραγματικά, δυσκόλευε τη διαδικασία του να κάθονται σε μια αίθουσα, να νιώθω, να μοιράζομαι, να συναισθάνομαι, να



βιώνω, αλλά όλα αυτά σε μια αίθουσα με φώτα από λάμπες, ενώ έξω, ο ήλιος φώτιζε τόσα δυνατά. Και ξαφνικά, δίπλα στην πισίνα, έγινε η πιο ωραία δουλειά του 4ημέρου για μένα και συνάμα η πιο δύσκολη... Ο χώρος πια ανοιχτός και ο ήλιος για φως δίπλα στην πισίνα... Το θέμα προς συζήτηση πολύ ιδιαίτερο καθώς άλλαζε όπως αλλάζουν και όλα όταν υπάρχει ανάγκη για μοίρασμα και διαλλακτικότητα. Σε ένα τόσο όμορφο περιβάλλον, τόσο φωτεινό, μεγάλη δυσκολία για μένα το θέμα, πολύς πόνος και σκοτάδι... τα μάτια μου καίγανε δάκρυα.. αλλά δεν ήμουν μόνη μου. Το άγγιγμα στην πλάτη από την συμμαθήτριά μου, το βλέμμα γεμάτο κατανόηση και φροντίδα από το συμμαθητή μου αρκετά για να μπορέσω να αφήσω τα δάκρυά μου να κυλήσουν εμπιστευόμενη και εμένα και το περιβάλλον μου. Δεν είμαι μόνη μου, είναι εντάξει να εκφράσω το συναίσθημα της λύπης με αυτό τον τρόπο εδώ, τώρα. Ευχαριστώ...

Όλες αυτές οι συναισθηματικές αλλαγές, οι τόσες πολλές διαφορετικές μεταξύ τους στιγμές, όλη η ένταση των ημερών, βρήκαν έδαφος να βγουν με τον πιο ευχάριστο και εκφραστικό τρόπο, με το χορό. Στο gala χόρεψα τόσο που αισθανόμουν ότι κάθε μου κίνηση λειτουργεί «αποφασιστικά», διασκέδασα πάρα πολύ με τους ανθρώπους που είχα μοιραστεί λίγες στιγμές αλλά τόσο ουσιαστικές. Ακόμα και αν είχα μοιραστεί μόνο ματιές ήταν τόσο βαθιές, σαν να έπιαναν όλο το συναίσθημα που δεν είχαν πει τα χείλη. Και τώρα χορεύαμε όλοι μαζί ξέφρενα, συμφοιτητές, εκπαιδευτές, άγνωστοι μέχρι πριν από λίγο, χορεύαμε και τραγουδούσαμε δυνατά.

Τελευταία μέρα... Για μένα ήταν η πιο δυνατή του 4ημέρου. Με αφορμή μιας άσκησης (δίπλα στην πισίνα, με τον ήλιο να καίει), γνώρισα 10 ανθρώπους. Τους συμφοιτητές μου. Γνώρισα κομμάτια για αυτούς που δεν φανταζόμουν ότι θα είχα τη δυνατότητα στα 4 εκπαιδευτικά έτη. Και με γνώρισαν και εκείνοι. Δώσαμε ο ένας στον άλλο κάτι από τον εαυτό μας. Τα έχω κρατήσει αυτά τα κομμάτια μαζί με τις φωτογραφίες μας και τις αναμνήσεις που έχω από το 16ο τετραήμερο Gestalt, που ήταν και το πρώτο μου.

Κατερίνα Κοσμίδου, εκπαιδευόμενη στο 2ο έτος

• Τον περασμένο Μάιο, έγινε το 16ο 4ήμερο workshop ψυχοθεραπείας Gestalt, στο Valis Resort, στην Αγριά του Βόλου, με θέμα, «Έρωτας, η δημιουργική μας δύναμη» και ήμουν εκεί. Ως «πρωτάκι» ακόμη στην εκπαίδευση, η εμπειρία μου από το 4ήμερο ήταν πρωτόγνωρη. Αρχικά, είχα κατά νου ότι θα πάω εκδρομή και θα παρακολουθήσω και κάποια σεμινάρια. Σιγά – σιγά όμως κατάλαβα ότι με φόντο την εκδρομή, θα συμμετείχα στο workshop. Με λίγη αγωνία και σε εγρήγορση για το τι θα συναντήσω αλλά και ανοιχτή στα ενδεχόμενα, έκλεισα τη βαλίτσα μου αποχαιρετώντας τη βαριά μου καθημερινότητα.



Φτάνοντας στο Βόλο, νέα τοπία, μυρωδιές, ακούσματα γύρω μου και γεύσεις από τη σημερινή πόλη, ενέτειναν το ενδιαφέρον μου. Το ξενοδοχείο, μου φάνηκε άνετο και πολυτελές έτσι που, από αισθητικής πλευράς, ένιωσα παρηγοριά κι ανακούφιση. Ο καιρός ήταν γλυκά ανοιξιότικος, η θάλασσα, αυτή η ηγεύτρα, απέιχε δύο βήματα από το δωμάτιο που μοιραζόμουν με μια καλή συν-άδελφο και στο πρώτο σεμινάριο, που έγινε στην αίθουσα της ολομέλειας, πρωτο-συναντηθήκαμε όλοι με όλους. Από όλη την Ελλάδα -κυρίως από την Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη- αλλά και από το εξωτερικό, εκπαιδευόμενοι, εκπαιδευτές, επόπτες και γενικότερα επαγγελματίες της ψυχικής υγείας με ενδιαφέρον προς τη Gestalt, έδωσαν το παρόν. Συντονιστής στο πρώτο αυτό εργαστήριο ο Favorito Barbarello, «άνοιξε το δρόμο» στο 4ήμερο, για να ακολουθήσουν και τις επόμενες μέρες μια σειρά σεμιναρίων και παρουσιάσεων, με ρυθμό τόσο... όσο να γίνεται κάθε στιγμή μου σημαντική και κάθε βίωμα πολύτιμο, σε μια διαδικασία που βάθαινε ολοένα και περισσότερο.

Εκτός από τους καθηγητές και τους συναδέλφους μου στην εκπαίδευση -με τους οποίους είχα κάποια οικειότητα κι οι δεσμοί μας τώρα ωρίμαζαν περισσότερο- γνώρισα και νέα πρόσωπα, καθένα κι ένας νέος κόσμος. Μέσα από τις καινούριες επαφές, είδα τους γνώριμους μου εκ νέου και καινούριες δυναμικές να πυροδοτούνται. Και όλη αυτή την ενέργεια που μας κρατούσε σε παλμό, σε λειτουργία και σε συνοχή, σε αυτό που συνέβαινε και που ονομάζαμε workshop, την κατάλαβα ως έρωτα, δημιουργική δύναμη!

Στο party-ξεφάντωμα που έγινε το βράδυ του Σαββάτου, στο προγραμματισμένο Gala και με το θεσμό του "Helping Hands", η ζωντάνια μας αυτή αναμνηστικοποιήθηκε, περνώντας στα χρονικά. Την τελευταία μέρα της μεγάλης αυτής συνάντησής μας, η συγκίνηση όλων – και κυρίως των τελειόφοιτων – ήταν έκδηλη. Ήταν η ώρα του αποχαιρετισμού και της απόσυρσης. Ένας κύκλος είχε ολοκληρωθεί. Ήμουν πολύ ικανοποιημένη. Κάποιοι, ήδη βλέπαμε κάτι νέο μπροστά μας.

Στον απόηχο του 4ημέρου, αισθανόμουν ξεκούραστη, ανανεωμένη, γεμάτη ζωντάνια, ενέργεια και με ενδιαφέρον για όλα γύρω μου, που πλέον είχαν σημασία, αξία και νόημα. Αναγνωρίζοντας τη συ(γ)-κίνηση και τη μετα-κίνησή μου, η επισφράγιση στην εμπειρία μου από το 4ήμερο ήταν ένα κεντρικό αίσθημα ευγνωμοσύνης για τη συμμετοχή μου σε αυτό.

Πέγκυ Τσομίδη, εκπαιδευόμενη στο 2ο έτος

Γενεόγραμμα

Κάθε φορά που άκουγα για το γενεόγραμμα, θυμόμουν ένα απόσπασμα από την «Αναφορά στον Γκρέκο» του Καζαντζάκη:
«ΣΚΥΒΩ ΜΕΣΑ ΜΟΥ ΚΙ ΑΝΑΤΡΙΧΙΑΖΩ. – οι πρόγονοί μου, από τη φύτρα του κυρού, αιμοβόροι κουρσάροι στη θάλασσα, πολέμαρχοι στη στεριά, χωρίς φόβο μήτε ανθρώπου μήτε Θεού – από το σόι της μάνας μου, μουντοί, αγαθοί χωριάτες, που έσκυβαν ολημερίς στη γης μ' εμπιστοσύνη, έσπερναν, περίμεναν σίγουροι τις βροχές και τους ήλιους, θέριζαν, και κάθονταν το δειλινό στο πεζούλι του σπιτιού τους, σταύρωναν τα χέρια κι είχαν τα θάρρη τους στο Θεό.

Πώς να μπορέσω να συνταιριάξω τους δύο τούτους στρατευόμενους μέσα μου προγόνους, τη φωτιά και το χώμα; ένωθα πώς αυτό ήταν το χρέος μου το μοναδικό, να φιλιώσω τ' αφίλιωτα...»

Έτσι και εγώ ξεκίνησα, κάπου αρχές Σεπτεμβρη, να φιλιώσω τ' αφίλιωτα. Να μιλήσω με ανθρώπους που κάποιους δεν είχα ξαναδεί, να μου πουν για ανθρώπους που δε συνάντησα ποτέ. Να μου πει ο καθένας τους και από μια ιστορία. Οι περισσότεροι δε ζουν αλλά τους αισθάνομαι με έναν τρόπο ζωντανούς όσο μιλάω και ακούω για αυτούς. Ποιοί είναι όμως και τί σχέση έχουν μαζί μου; Τί κοινά έχω εγώ με αυτούς; Και αν δεν έχω, τότε ποιά είμαι, πού ανήκω, ποιές είναι οι ριζές μου και πού ακουμπάω, πού στηρίζομαι; Ήμουν τόσο εστιασμένη σε αυτό που συνέβαινε σε μένα μεγαλώνοντας και στην πολύ κοντινή μου οικογένεια, που σχεδόν είχα ξεχάσει ότι ...το δέντρο έχει πολλές ριζές!



3 Οκτώβρη, ξεκινάμε να πάμε στο Κανδήλι Ευβοίας, στο μέρος που θα μας φιλοξενούσε. Φτάσαμε Παρασκευή μεσημεράκι, μέσα σε ένα φθινοπωρινό με χίλια χρώματα τοπίο, μέσα σε δέντρα και λίγη ομίχλη. Σε έναν ξενώνα

παραδοσιακό με μοσχομυριστά σεντόνια, με παλιές σόμπες και τζάκι, με σπιτικά φαγητά και γλυκά και μεγάλα ξύλινα τραπέζια, σαν αυτά που μαζευόντουσαν οι οικογένειες παλιά στα χωριά. (Γιατί άραγε νιώθω τόσο οικεία σε τέτοια μέρη, σαν να γυρνάω σπίτι μου...)

15 άνθρωποι, 15 γυναίκες που μοιράστηκα μαζί τους την ιστορία μου και μοιράστηκαν μαζί μου τη δική τους. Ήταν θαρρείς όμως η αίσθηση γεμάτη από κόσμο και από τόπους μακρινούς- νησιά, θάλασσες, βουνά. Αποχωρισμοί, ξεριζωμοί, παλιά γράμματα, μυστικά, αλήθειες, χαρές, γλέντια, πόλεμοι. Άνθρωποι που αγάπησαν και άλλους τους γέμισαν πληγές και άλλους δώρα. Ή και τα δύο.

Παρελθόν, παρόν, μέλλον. Όλα είναι μια συνέχεια και ο χρόνος συνυπάρχει. Πρώτη φορά αισθάνομαι τόσο βαθιά σύνδεση με αυτά που έγιναν κάποτε. Ανθρώπους που δε γνώρισα ποτέ αρχίζω να αναγνωρίζω την ύπαρξή τους μέσα μου, στη θλίψη μου και στη χαρά μου, στα μικρά και στα μεγάλα.

«Κι από τη στιγμή που είδα άρχισε να στερεώνεται η ψυχή μου, δεν έφραζε πια συχνάλλάζοντας σαν νερό...» συνεχίζει ο Καζαντζάκης.

Δεν είμαι μόνη μου, δεν ήρθα ζαφνικά σε έναν κόσμο και νιώθω ευγνώμων για το ότι είμαι σήμερα εδώ με τις πληγές μου και τα δώρα μου. Έχω ένα σπίτι γεμάτο πράγματα και παλιά αντικείμενα. Μου ήταν τόσο οικεία που δεν αναρωτήθηκα ποτέ πώς βρέθηκαν εκεί. Τα περισσότερα όμως είναι δεν είναι δικά μου, είναι κληρονομιά. Κάποια από αυτά τα αγαπάω πολύ, νιώθω τιμή που βρίσκονται στο σπίτι μου και είμαι πολύ περήφανη για αυτά. Τα φροντίζω και τα προσέχω και ίσως τα αφήσω και εγώ κάπου. Είναι άλλα, που τελευταία σκοντάφτω συνέχεια πάνους τους και μου κλείνουν το χώρο. Δε θέλω όμως να τα πετάξω, ίσως τα κρύψω σε καμιά ντουλάπα και τα βγάξω που και που. Και είναι και άλλα, πολύ βρώμικα και παλιά, με αιχμηρές σκουριασμένες γωνίες. Δεν ταιριάζουν πια στο χώρο, άσε που έγιναν κι επικίνδυνα. Αυτά έφτασε η ώρα να τα αποκαιρετίσω και να τα αποχωριστώ. Χρειάζομαι χώρο να φέρω καινούρια, ολόδικά μου.

Δεν τέλειωσε το γενεόγραμμα την Κυριακή και δεν άρχισε την Παρασκευή... καλή συνέχεια στις ιστορίες μας σε όλους μας!

Υγ. Ευχαριστώ όσους ήμασταν εκεί παρόντες σε αυτή την μαγική συνύπαρξη του χρόνου. Παρόντες στο μοίρασμα των πιο παλιών ιστοριών μας... Ευχαριστώ θερμά τη Γιάννα και τη Δέσποινα που μας φρόντισαν για άλλη μια φορά στις πιο προσωπικές στιγμές μας.

Αννα Πετρά, Απόφοιτη του Gestalt Foundation

Προφίλ 2013 - 2014

Όταν βλέπω ακροβάτες να πηδούν στο κενό, φοβάμαι. Αφήνουν τη μια κούνια, κáνουν το ακροβατικό τους στον αέρα, χαμογελούν κατά τη διάρκεια, δείχνουν πολλές φορές να απολαμβάνουν τη διαδικασία. Αφήνονται στη βαρύτητα και στο ελαστικό τους κορμί, που ξέρει τι να κάνει χωρίς οι ίδιοι να επεξεργάζονται την κίνησή τους, και με απίστευτη άνεση πιάνονται, τελικά, από την απέναντι κούνια ή τον ακροβάτη που τους περιμένει με έτοιμα χέρια, ακριβώς την κατάλληλη στιγμή.

Τα ατυχήματα που έχουν καταγραφεί είναι ελάχιστα, ακόμη κι αν είναι θανατηφόρα. Κι έτσι, πάντα αναρωτιόμουν: Πώς είναι δυνατόν; Τι είναι αυτό που χαρίζει σε αυτούς τους ανθρώπους την ικανότητα να αφηφούν τους νόμους της φυσικής στους οποίους όλοι οι υπόλοιποι υπακούμε θέλοντας και μη;

Μέσα από τη διαδικασία των τεσσάρων αυτών ετών, και κλείνοντας τελικά τον Ιούνιο με το προφίλ μου, συνειδητοποίησα πολλά πράγματα. Ένα από αυτά είναι ότι για να κάνει κανείς κάτι να φαίνεται εύκολο, χρειάζεται να περάσει πολλά δύσκολα. Θέλει πάρα πολλές πρόβες η τούμπα, θέλει να ξεκινήσεις πατώντας τα πόδια σου γερά στο έδαφος, θέλει να εξασκηθείς με τον συν-ακροβάτη σου, να μάθετε ο ένας το σώμα του άλλου κι ο καθένας το δικό του. Θέλει αρετή και τόλμη η ελευθερία. Μέσα από τέσσερα χρόνια πρόβας, έμαθα να ακούω και να ακούγομαι, να συγκρούομαι χωρίς να καταστρέφομαι, να αφήνομαι, να πιάνω και να πιάνομαι. Να πατάω γερά τα πόδια μου στο έδαφος, όταν είμαι στο έδαφος, αλλά να αφήνομαι στην ελαστικότητά μου όταν είμαι στον αέρα. Έμαθα τα συστατικά της κούνιας μου, αυτά τα τόσο μοναδικά μου, που αποτελούν κράτημα μόνο για μένα. Κι έμαθα να εμπιστεύομαι, ότι ένας δοκιμασμένος παρτενέρ απλώνει τα χέρια του την πιο κατάλληλη στιγμή. Κι όπως το έκαναν άλλοι για μένα, το κάνω κι εγώ για εκείνους, και για όποιον έρχεται να ζητήσει τη βοήθειά μου.

Κι έμαθα να παρουσιάζομαι, μέσα από τη διαδικασία του προφίλ, όπως είμαι την κάθε στιγμή, με όλα όσα κουβαλώ μέχρι τώρα και με όλες μου τις δυνατότητες. Έμαθα, δηλαδή, το χαμόγελο του ακροβάτη προς το κοινό του.

...Αλλάζω, λοιπόν, την αρχική μου φράση: Όταν έβλεπα ακροβάτες να πηδούν στο κενό, φοβόμουν. Τώρα, αν τους δω, χαμογελώ και τους κλείνω συνωμοτικά το μάτι. Μοιράζομαι μαζί τους την ελευθερία της κίνησης και την ελευθερία της απίθανης τούμπας. Την απολαμβάνω, γιατί ξέρω: έχω πληρώσει το τίμημα της πρόβας, και οι πιθανότητες είναι με το μέρος μου.

Δε θα πέσω, το κορμί μου είναι ευκίνητο και αντέχει το κενό. Επίσης, έχω ανθρώπους απέναντι που ξέρουν να με πιάσουν και θα είναι εκεί την κατάλληλη στιγμή, με απλωμένα χέρια. Μα ακόμα κι αν όλα πάνε στραβά, αν τελικά πέσω και σκοτωθώ, στο ενδιαμέσο θα έχω ζήσει μια υπέροχη πτήση, γνωρίζοντας κάτι που κανείς δε μπορεί να μου στερήσει: οι φυσικοί νόμοι, μαζί και της βαρύτητας, είναι εκεί για να με προστατεύουν και να μου δείχνουν το δρόμο, όχι για να με περιορίζουν και να με καθηλώνουν φυλακισμένη στο έδαφος. Κι έτσι, το μόνο που μένει, είναι να εκφράσω την απεριόριστη ευγνωμοσύνη μου γι' αυτό, ενώπιόν σας, και να πω το πιο απλό, το πιο βαθύ ευχαριστώ!

Κατερίνα Ιακωβίδου, Απόφοιτη του Gestalt Foundation





ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ

Η αγάπη δίπλα μου

Μέσα στις καθημερινότητάς μου
το στρίμωγμα, του γύρω κόσμου

μου τη στεναχώρια, το "ας τα λέμε καλά" της κοινωνίας μας, μια μικροσκοπική μα ολοζώντανη μαργαρίτα φυτρώνει δειλά πάνω στην πέτρα και μου ζητά επίμονα να ασχοληθώ μαζί της...

Αυτή η "εμμονή" της Gestalt να μου μιλάει για άνθη σε ερημωτικά τοπία, αυτή η πρόκληση να ξαναπιστέψω στον κόσμο και στον εαυτό μου μέσα σε περιόδους χαστικές, με συντροφεύει χρόνια τώρα... Και κάθε φορά με πείθει (άλλο που δεν ήθελα εγώ!).

Να που βρέθηκα, λοιπόν, σε ένα καταπράσινο κτήμα, σε μια συνάντηση για να συνομιλήσω για την αγάπη...

Πες το όπως θες, σεμινάριο, βιωματική ομάδα, ανθρώπινη συνάντηση, καθρέφτισμα στο βλέμμα του άλλου... Πήρα σφιχτά από το χέρι τις "πολύγευστες" αγάπες μου και κάθισα στον κύκλο.

Δε θα σας πω πως ήταν όλα μαγευτικά, πως βρέθηκα με αδερφές ψυχές και άλλες τέτοιες ανάγκες και χαριτωμένες θεωρίες. Στα απίθανα μάτια του άλλου διέκρινα τον πόνο του "δούναι", τη ματαίωση του "λαβείν", την κούραση από το φαύλο και στροβιλώδη κύκλο της αγάπης.

Δεν είναι εύκολη η αγάπη. Κι αυτό γιατί απλά δεν έχει μόνο ένα χρώμα, μια γεύση, ένα άρωμα, μια μορφή. Διαφέρει. Και κάθε έναν που συνάντησα στην ομάδα μου, ήταν σα να κάποτε, στην πορεία της ζωής μου, τον είχα αγαπήσει. Σα να κάποτε με αγάπησε κι αυτός αλλά δεν καταφέραμε ποτέ να συναντηθούμε. Τους είχα όλους εκεί, μπροστά μου, κι άκουγα να αφηγούνται ένα κομμάτι μιας ιστορίας που βρισκόταν βαθύτερα μέσα μου.

Σκέφτηκα όλα τα προσωνύμια που έχω κατά καιρούς αποδώσει στο όνομά της: παντοτινή, μοναδική, αληθινή, όμορφη. Κάθε νέα λέξη ψήλωνε το βάθος που της είχα στήσει. Έπειτα σκέφτηκα πως η αγάπη, ίσως, είναι μια πληγή: αιμορραγεί, πονάει, ξύνεται λίγο πριν γιάνει. Χρειάζεται φροντίδα, θέλει να ξεχνιχτείς, κάποιος να σου φέρει ιώδιο, κάποιος άλλος μια γάζα. Ύστερα εκείνος που θα δει πως δεν είσαι ένα σώμα μονάχα πληγές, κι εσύ με τη σειρά σου να το δεις και να τον πιστέψεις.

Η διαδρομή στη δασώδη περιοχή του Λιτόχωρου, η επαφή με τη φύση, με προσγέλωσε, από της καθημερινότητάς μου τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα, στην αντίπερα όχθη. Στιγμές που ξαναβρίσκω το νόημα και το ρυθμό μου ή που συνειδητοποιώ το κυνήγι της χίμαιρας στο οποίο με ζήλο, τόσα χρόνια, έχω επιδοθεί.

Το επόμενο πρωί είχα δανειστεί τα μάτια τους. Ή μάλλον έβγαλα, απλώς το δεμένο μαντίλι γύρω από τα δικά. Κι έκανα μόνο μια μικρή στροφή στην αριστερή πλευρά του κρεβατιού:

"Και με συνάντησε το φως.

Πώς αλλιώς να γεννιούνται οι μέρες;

Αναζητώ τον έρωτά σου

σε χρόνο μέλλοντα εξακολουθητικό.

Γονατίζει η γη.

Ενδύ με προσχήματα

την αψεγάδιαστη ομορφιά σου

Πνέει ο αέρας προσευχές.

Και το όνομά σου,

άσπρο πουλί στον κυρτωμένο μου ώμο

Πώς αλλιώς να σου μαρτυρήσω τον έρωτα;

Είναι μικρό το φιλί

και λιγόψυχο το όνειρο

Μη μου στερείς, όμως, το λίγο,

αγαπημένη,

είναι, για μένα, η προσμονή για το καλύτερο."

(Το λίγο)

Έλλη Φρεγγίδου

Ψυχολόγος, Απόφοιτη Ψυχοθεραπείας Gestalt

Στην αγκαλιά του Ολύμπου και σε ένα όμορφο, ήσυχο, προστατευμένο περιβάλλον, στο κτήμα Φακή, πραγματοποιήθηκε, από την Παρασκευή 20 Ιουνίου 2014 μέχρι και την Κυριακή 22 Ιουνίου 2014, το τριήμερο καλοκαιρινό βιωματικό σεμινάριο «Αγάπη είναι».

Σ' αυτό το σεμινάριο «πρόκληση», όπως το χαρακτήρισαν οι 2 συντονίστριες, Κάτια Χατζηλάκου και Μαρία Φαρμάκη, προσκάλεσαν τους συμμετέχοντες να έλθουν με όποιον...

αγαπούν (φίλο, παιδί, συνάδελφο, σύντροφο, γονιό, τον εαυτό τους) και να προσπαθήσουν

όλοι μαζί να

διερευνηθούν με

«αγάπη» θέματα

«αγάπης» - όπως

τα εννοεί ο καθέ-

νας τους!



ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Δέσποινα Μπάλλιου

Οργάνωση και επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Μαριαλένα Δασκαλάκη

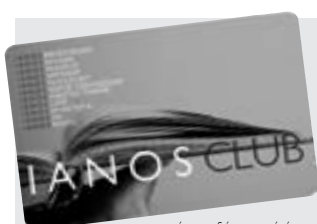
Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό τα τεύχος συνεργάστηκαν: Favorito Barbarello, Ανέττα Αλεξανδρίδη, Γιώργος

Γιαγλής, Γιώργος Δίπλας, Κατερίνα Ζαρμακούπη, Κατερίνα Ιακωβίδου, Χρήστος Καραπιπέρης,

Κατερίνα Κοσμίδου, Ε.Π., Ειρηλένα Παπαδοπούλου, Κατερίνα Παπαθανασίου-Πεχλιβανίδου,

Άννα Πετρά, Ιωάννα Ρίζου, Πέγκυ Τσομίδη, Έλλη Φρεγγίδου



Το IANOS CLUB είναι ένα ξεχωριστό δίκτυο βιβλίου & πολιτισμού το οποίο επιβραβεύει τις αγορές από όλα τα καταστήματα IANOS, συλλέγοντας πόντους με κάθε αγορά και δίνοντας πλούσια προνόμια, ενώ ταυτόχρονα συνδέει τα μέλη του με τον χώρο του πολιτισμού.

Οι κάτοχοι της κάρτας IANOS CLUB, απολαμβάνουν αποκλειστικές μηνιαίες προσφορές βιβλίων, αυτόματη συμμετοχή σε διαγωνισμούς και κληρώσεις, διπλάσια 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.com/gest.found

IANOS.GR