



Gestalt NEWS Foundation

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΦΥΛΛΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
& ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ GESTALT FOUNDATION • ΑΝΟΙΞΗ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2014 • ΤΕΥΧΟΣ 19^ο



> σελ. **2** **editorial**

> σελ. **3**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΙΔΑ
ΔΗΜΟΥ ΜΟΣΧΑΤΟΥ
(ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ, ΟΜΙΛΗΤΕΣ)

> σελ. **4-5** ΗΜΕΡΙΔΑ

- ΚΟΙΝΩΝΙΑ & ΑΤΟΜΟ
- ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

> σελ. **6-8** ΗΜΕΡΙΔΑ

- ΕΞΑΡΤΗΣΗ
- πραγματοποιώντας
ΑΛΛΑΓΕΣ

> σελ. **9**

Η ΓΚΕΣΤΑΛΤ ΣΤΗ ΧΑΝΘ

> σελ. **10,11**

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

> σελ. **12**

ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΟ
WORKSHOP



**“Προσεγγίζοντας δημιουργικά
τους ζωτικούς προβληματισμούς
της κοινότητας”**

ΗΜΕΡΙΔΑ **GESTALT**

16/2/2014

ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΜΟΣΧΑΤΟΥ-ΤΑΥΡΟΥ

IANOS
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

IANOS ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
IANOS BAZAAR
IANOS ΕΚΔΟΣΕΙΣ
IANOS ARTSHOP
IANOS MUSICSHOP
IANOS ΧΟΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
IANOS ΑΙΘΡΟΣΙΑ ΤΕΧΝΗΣ
IANOS CAFE
IANOS ΕΡΕΑΣΤΗΡΙΑ
IANOS CLUB
IANOS GR
IANOS RADIO

ΕΔΡΑ: Λαμία 19400, Τηλ: 2432142222, Fax: 2432142222
Παράρτημα: 75, 5122 Οικονομική, 22622 42
Οδός Πλάτωνος 41, 262 00 Οικονομική, 22622 395, 226 267 44
Παράρτημα: 5, 70 0 Βαλσαμικό, 2722 26702, 272 05 702
ΑΔΕ: 000786917000000, Αριθμ. 22 654/09, 27 113/10
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2007-2013, 22 654/09
Αριθμ. 22 654/09, 27 113/10, 27 113/10
IANOS ARTSHOP Οδός 10 0 Βαλσαμικό, 2722 26702
2722 26702, 27 113/10, 27 113/10
IANOS MUSICSHOP Οδός 10 0 Βαλσαμικό, 2722 26702
2722 26702, 27 113/10, 27 113/10
www.ianos.gr

ΕΚΔΟΤΙΚΟ σημείωμα

Ένα χρόνο μετά,
κάθομαι πάλι
απέναντι στη λευκή

οθόνη μου. Τόσος καιρός έχει περάσει από το προηγούμενο τεύχος. Όχι επειδή δεν υπήρχαν νέα, εκδηλώσεις ή δραστηριότητες στο Gestalt Foundation. Υπήρξαν, πολλές και σημαντικές. Δεκάδες διαλέξεις, σεμινάρια κι εκδηλώσεις, με πολλούς συμμετέχοντες.

Επειδή δεν υπήρχαν ανταποκρίσεις. Αυτό με προβλημάτισε πολύ. Η ανυπαρξία συμμετοχής της κοινότητάς μας.

Δεν υπήρχαν παρά ελάχιστα κείμενα που ήρθαν για την εφημερίδα. Αυτό που με προβλημάτισε περισσότερο ήταν ότι δεν υπήρξαν κι ερωτήσεις. Ελάχιστοι με ρώτησαν «θα βγει η εφημερίδα;».

Αρχίζω να αναρωτιέμαι εάν έχει νόημα η ύπαρξη αυτού του τρόπου επικοινωνίας. Καθώς η επικοινωνία θέλει δύο μέρη για να υπάρξει. Αλλιώς είναι μονόλογος...

Ίσως λοιπόν να έχω/έχουμε να αποδεχτούμε ότι δεν έχει και πολύ νόημα για την κοινότητα του Gestalt Foundation αυτός ο τρόπος. Κι αυτό σκοπεύω να συζητήσω με τους συνεργάτες μου στην επόμενη ευκαιρία.

Προς το παρόν, έχετε στα χέρια σας το νούμερο 19 αυτού του

ενημερωτικού δελτίου, που αφιερώνεται στο μεγαλύτερο μέρος του στην πρόσφατη ημερίδα που διοργάνωσε το Gestalt Foundation σε συνεργασία με τον Δήμο Μοσχάτου-Ταύρου με θέμα «Προσεγγίζοντας δημιουργικά τους ζωτικούς προβληματισμούς της κοινότητας».

Προσθέτω λοιπόν στους προβληματισμούς και το θέμα της συμμετοχής σε αυτά που ζούμε και συν-δημιουργούμε μαζί.

Με... προβληματισμό λοιπόν! Κι ευχές για μια όμορφη Άνοιξη!

Αντωνία Κωνσταντινίδου

Αντωνία Κωνσταντινίδου, M.Sc. Κλινικής και Κοινωνικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ. Θεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια κι Επόπτρια Θεραπείας Gestalt. Συνιδρύτρια του Κέντρου Εκπαίδευσης και Ψυχοθεραπείας Gestalt Foundation. Αναγνωρισμένο μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (Σ.Ε.Ψ.), της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ψυχοθεραπείας (EAP) και της Ευρωπαϊκής Ένωσης Θεραπείας Gestalt (EAGT). Ίδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt.

Δουλεύω θεραπευτικά με ενήλικες και ομάδες ενηλίκων εδώ και 16 χρόνια. Τα τελευταία 10 χρόνια ασχολούμαι ιδιαίτερα με την ψυχολογική στήριξη ατόμων με χρόνιες ασθένειες καθώς και την εκπαίδευση εθελοντών.



ΗΜΕΡΙΔΑ GESTALT FOUNDATION ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΜΟΣΧΑΤΟΥ-ΤΑΥΡΟΥ

πρόγραμμα - ομιλητές

Στις 16 Φεβρουαρίου 2014, πραγματοποιήθηκε στο Δημαρχείου Ταύρου ημερίδα σε συνεργασία του Δήμου Μοσχάτου-Ταύρου και του Gestalt Foundation με θέμα "Προσεγγίζοντας δημιουργικά τους ζωτικούς προβληματισμούς της κοινότητας".

Από το πρωί έως το απόγευμα, θεραπευτές Gestalt κι εκπαιδευόμενοι του Gestalt Foundation έδωσαν την ευκαιρία στους ανθρώπους της περιοχής να ενημερωθούν και να συζητήσουν καίρια θέματα της εποχής μας.

Δυστυχώς, δεν μπορούμε να παραθέσουμε όλες τις πολύ ενδιαφέρουσες παρουσιάσεις, για να σας δώσουμε μια γεύση όμως, παραθέτουμε τις περιγραφές όπως αναφέρθηκαν στο πρόγραμμα της ημερίδας, τα στοιχεία των ομιλητών, και μια επιλογή από αποσπάσματα.

«Κοινωνία και άτομο»

Δέσποινα Μπάλλιου, M.Sc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδεύτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος της EAGT, κάτοχος ECP. Ίδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation, Κέντρου Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης.

«Ο Διάλογος ως Δικαίωμα Συνύπαρξης και Σύμπραξης στη σχέση γονέα-παιδιού»

Στόχος μας είναι να διερευνήσουμε πώς ορίζουμε στο σήμερα, ως πολίτες μίας τοπικής κοινωνίας (ενήλικες και παιδιά), έννοιες όπως σχέση, διάλογος, δικαίωμα, υποχρέωση, σεβασμός, διαφορετικότητα, αλληλεγγύη μέσα από παραδείγματα καθημερινών ιστοριών. Θα αναφερθούμε στις σχέσεις μέσα στην οικογένεια και στο σχολείο, ο καθένας και η καθεμία με τα εφόδια και τα εμπόδιά του.



Ντόρα Λουκίδη: Ψυχολόγος (BSc ΕΚΠΑ) με ειδίκευση στη Σχολική Ψυχολογία (MSc Professional Training in Educational Psychology-University of London) & απόφοιτη ψυχοθεραπείας Gestalt .

Άννα Μερτζάνη: Σπούδασε στο Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του ΕΚΠΑΠ και συνέχισε μεταπτυχιακές σπουδές με θέμα «Child Care, Law and Practice» στο Keele University της Αγγλίας. Το πρώτο της παιδικό μυθιστόρημα με τίτλο «Έχω δικαίωμα να πω μια ιστορία;» κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Απόπειρα το 2011 και έλαβε έγκριση από το Υπουργείο Παιδείας ως παιδαγωγικά κατάλληλο υλικό για εκπαιδευτικούς για να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές σε θέματα σχετικά με τα Διακαιώματα του Παιδιού. Είναι εξωτερική συνεργάτης στο ένθετο «Ερευνητές» της εφημερίδας «Καθημερινή».

Αντιγόνη Ορφανού: Ψυχολόγος (BSc (Hons) Psychology) και στη συνέχεια ακολούθησε μεταπτυχιακές σπουδές στην ειδικότητα της Σχολικής Ψυχολογίας (MSc Professional Training in Educational Psychology) στην Αγγλία και απέκτησε τον τίτλο Chartered Educational Psychologist. Ψυχοθεραπεύτρια και επόπτη Gestalt, μέλος της EAGT. Εκπαιδευμένη στο μοντέλο «Developmental somatic approach» στο Ινστιτούτο Gestalt της Ruella Frank στη Ν. Υόρκη.

«Νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεί»

Οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι πεποιθήσεις παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην εμφάνιση οδυνηρών συμπτωμάτων και ασθενειών στο σώμα. Αντίστοιχα, εάν το σώμα είναι επιβαρυνμένο από κακές συνήθειες όπως η κακή διατροφή, η καθιστική ζωή, η κατάχρηση ουσιών, κλπ, τότε επιβαρύνεται και η διαύγεια του νου. Η κατανόηση και ο σεβασμός αυτής της άρρηκτης σχέσης μπορεί να μας απελευθερώσει από καθημερινές δυσκολίες και χρόνιους πόνους σωματικούς και ψυχολογικούς.

Ανέττα Αλεξανδρίδη: Έχει BSc στη Ψυχολογία και επιπλέον έχει εκπαιδευτεί στη Ψυχοθεραπεία Gestalt. Δουλεύει ιδιωτικά ως ψυχοθεραπεύτρια σε ατομικές και ομαδικές συνεδρίες. Επίσης, είναι εκπαιδευμένη δασκάλα yoga, με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην ψυχο-σωματική υγεία. Είναι πιστοποιημένη σύμβουλος στη Διαχείριση Άγχους από το British Stress Consultancy. Έχει δουλέψει σε ιατρική και ψυχολογική έρευνα και συνεχίζει να συνεργάζεται σε ακαδημαϊκά ερευνητικά προγράμματα.

«Ασθένεια: Επαναπροσδιορίζοντας τη ζωή μέσα από τον πόνο.»

Η ασθένεια είναι μια συνθήκη που επιφέρει στον άνθρωπο ψυχολογικές, σωματικές αλλαγές καθώς και απώλειες. Τα συναισθήματα που βιώνει είναι πόνος, απογοήτευση, θυμός κ.α. Από την άλλη όμως, η εμπειρία της ασθένειας είναι μια ευκαιρία για το άτομο που νοσεί να επαναπροσδιορίσει τον τρόπο ζωής και σκέψης του καθώς και να βρει το πραγματικό νόημα της ζωής του. Στόχος της παρούσας ομιλίας είναι να γεφυρωθούν αυτές οι δύο αντίθετες όψεις της ασθένειας.

Κατερίνα Διδασκάλου: Αποφοίτησε το 2011 από το Πάντειο Πανεπιστήμιο του τμήματος Ψυχολογίας. Εκπαιδύεται στην ψυχοθεραπεία Gestalt (2^ο έτος), στο Gestalt Foundation, Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης. Έχει εργαστεί για 2 χρόνια ως εθελόντρια του συλλόγου « Το Χαμόγελο του Παιδιού» στο Τμήμα Στήριξης Παιδιών με Προβλήματα Υγείας (Δημιουργική Απασχόληση στα

Νοσοκομεία Παιδών "Η Αγία Σοφία" & "Αγλαΐα Κυριακού"). Από το 2011 και μέχρι σήμερα εργάζεται στο Σύλλογο Καρκινοπαθών Εθελοντών Φίλων & Ιατρών Κ.Ε.Φ.Ι. Αθηνών, ως ψυχολόγος.

«Τρίτη ηλικία : Γεφυρώνοντας το Κενό»

«Εκεί που είσαι ήμουν και εδώ που είμαι θα 'ρθεις». Και που τελικά σε συναντώ... που τελικά με συναντάς. Τι με φοβίζει να σε δω... τι σε εμποδίζει να με δεις. Σας προσκαλούμε σε μια συζήτηση που αφορά τη σχέση, σε μια προσπάθεια όλοι μαζί να δημιουργήσουμε μια γέφυρα συνάντησης.

Κώστας Μιχαηλίδης: Σπούδασε στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο της Θεσσαλονίκης όπου και αποφοίτησε από την σχολή της Δασολογίας. Στην πορεία της καριέρας του άλλαξε αντικείμενο και αφοσιώθηκε στην επιστήμη της Ψυχολογίας. Είναι απόφοιτος του TEESIDE COLLEGE, Counselling and Psychological Science. Είναι Ψυχοθεραπευτής Gestalt, μέλος της E.A.G.T., H.A.G.T. Ιδιωτεύει στο προσωπικό του γραφείο στον Αγ. Δημήτριο κάνοντας ατομική, ομαδική ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική ζευγαριών.



Στάθης Τρυφωνόπουλος: Κάτοχος Bsc (Hons) in Psychology (University of Northumbrian at Newcastle) και Msc in Psychology & Health (Stirling University της Σκωτίας). Απόφοιτος του Gestalt Foundation στη Ψυχοθεραπεία Gestalt. Έχει μακρόχρονη εμπειρία δουλεύοντας με ηλικιωμένους, ανθρώπους με άνοια καθώς και με φροντιστές, σε Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων και σε Κέντρα Ημέρας. Το 2005 εργάστηκε στο Κέντρο Ημέρας ασθενών με άνοια στο Tillilcoultry της Σκωτίας, της Alzheimer's Scotland. Από το 2009 παράλληλα με την εργασία του με ασθενείς με άνοια άρχισε να εργάζεται ιδιωτικά ως ψυχοθεραπευτής στο Κέντρο Ψυχοθεραπείας & Έκφρασης Εν-Δια-Φέρω. Από τον Φεβρουάριο του 2013 επέστρεψε στον Άκτιο ως Υπεύθυνος του Ψυχοκοινωνικού Τομέα εκτελώντας παράλληλα χρέη Υποδιευθυντή.

«Εξάρτηση: Ένας κύκλος λανθασμένων απαντήσεων»

- Μικρός Πρίγκιπας: Γιατί πίνετε;
 - Μεθυσμένος: Δεν θυμάμαι. Πίνω για να ξεχάσω.
 - Μικρός Πρίγκιπας: Να ξεχάσετε τι;
 - Μεθυσμένος: Δεν θυμάμαι. Πόσο ντρέπομαι.
 - Μικρός Πρίγκιπας: Και γιατί ντρέπεστε;
 - Μεθυσμένος: Ντρέπομαι που πίνω.
- (Απόσπασμα από τον Μικρό Πρίγκιπα του Αντουάν Ντε Σαιντ Εξυπερύ)

«Η Εξάρτηση προσφέρει μια παράδοξη λύση στον ψυχικό πόνο και στοχεύει στην πρόκληση ευχαρίστησης. Τελικά όμως οδηγεί σε μια κατάσταση όπου οι αρνητικές συνέπειες είναι πολύ περισσότερες από τα άμεσα και προσωρινά οφέλη».

συνέχεια από τη σελ. 3

Σε αυτή την παρουσίαση θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε την λειτουργία και τον φαύλο κύκλο των διαφορετικών μορφών Εξάρτησης καθώς και το βαθμό στον οποίο μας αφορούν όλους.

Μαρία Τσελεπή: Ψυχολόγος ΑΠΘ, Msc στην Κλινική-Κοινωνική Ψυχολογία των εξαρτήσεων και ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, ΑΠΘ, τελειόφοιτη στην εκπαίδευση της Ψυχοθεραπείας Gestalt, εργαζόμενη στο Πρόγραμμα Απεξάρτησης 18 Άνω

Γιώτα Σκανδάμη: Ψυχολόγος ΑΠΘ, MSc Addiction Psychology and Treatment, London Metropolitan University, τελειόφοιτη στην εκπαίδευση της Ψυχοθεραπείας Gestalt, εργαζόμενη στα «Πιλοτικά Προγράμματα εναλλακτικά της φυλάκισης για παραβάτες χρήστες παράνομων ουσιών» του ΟΚΑΝΑ.

«Ο οικείος φίλος και ο άγνωστος εχθρός»

Ποιοι είναι οι οικείοι και ποιοι οι ξένοι στην κοινωνία μας? Ποια είναι τα γνωστά και ποια τα άγνωστα κομμάτια του εαυτού μας? Πόσο ίδιοι είμαστε απέναντι στο διαφορετικό?

Αλεξιά Ιωάννα: Σπούδασε Ψυχολογία στο Πάντειο Παν/μιο. Έχει εκπαιδευτεί στην ψυχοθεραπευτική μέθοδο της Gestalt (Gestalt Foundation) και στην Κλινική Διάγνωση και Αξιολόγηση (Athenian College). Έχει εργαστεί εθελοντικά σε διάφορα πλαίσια, όπως στη Γραμμή Στήριξης “Μαζί για το Παιδί”, στο Γηροκομείο “Εστία Κωνσταντινουπόλεως”, στο ΠΙΚΠΑ Πεντέλης (ομάδα στήριξης του προσωπικού) και στο Πολυϊατρείο του Δήμου Χολαργού- Παπάγου. Μέχρι πρόσφατα εργαζόταν στην Μ.Κ.Ο Ιατρική Παρέμβαση, ως ψυχολόγος στα κρατητήρια αλλοδαπών ενώ αυτή την περίοδο εργάζεται στο Κέντρο Ημέρας Βαβέλ, παρέχοντας ψυχολογική στήριξη σε θύματα βασανιστηρίων καθώς και στο ιδιωτικό της γραφείο. Παράλληλα συν-συντονίζει εθελοντικά μία ομάδα στήριξης στην Ελληνική Εθνική Ένωση κατά της Επιληψίας, στα πλαίσια της συνεργασίας της με το σύλλογο ψυχοθεραπευτών Gestalt.

«Η τέχνη αρωγός στην αντιμετώπιση αντιξοοτήτων και αρνητικών επιπτώσεων των περιστάσεων»

Πέραν της πρόδηλης «αγωγής της ψυχής» την οποία προσφέρει η τέχνη, υπάρχουν προεκτάσεις με ανακουφιστικές και ευεργετικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα. Στόχος μας είναι να ανιχνεύσουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε, είτε ως «καταναλωτές» είτε ως «παραγωγοί» να μπούμε, με όχημα την τέχνη, σε διαδικασίες που μας επιτρέπουν να αναπτύξουμε ισχυρές άμυνες απέναντι στις δυσκολίες, τόσο της σημερινής συγκυρίας όσο και γενικότερα της ζωής.

Γιώργος Δίπλας: Pg.Dip. in PCA, εκπαιδευτής, θεραπευτής και επόπτης Gestalt, μέλος της E.A.G.T. (European Association for Gestalt Therapy), κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy)

ΗΜΕΡΙΔΑ GESTALT

1 Κοινωνία και άτομο

Δέσποινα Μπάλλιου

Ζούμε στον 21^ο αιώνα, σ' έναν κόσμο που κατακλύζεται από μεταβολές, σφραγίζεται από έντονες συγκρούσεις, εντάσεις και κοινωνικές διακρίσεις, ακόμα και από την συχνή επίθεση της σύγχρονης τεχνολογίας κατά του φυσικού περιβάλλοντος. Όπως το έχει θέσει ο Anthony Giddens, 15 χρόνια πριν “ζούμε σε έναν κόσμο διαρκών μετατροπών που επηρεάζει σχεδόν κάθε πλευρά της ζωής μας. Για καλλίτερα ή για χειρότερα κινούμαστε προς μια παγκόσμια τάξη πραγμάτων την οποία κανείς δεν καταλαβαίνει απολύτως, της οποίας όμως βιώνουμε τα αποτελέσματα. Δημιουργείται κάτι που δεν υπήρχε πριν: Μια παγκοσμιοποιημένη κοινωνία. Είμαστε η πρώτη γενιά που ζει σ' αυτή την κοινωνία, της οποίας το περίγραμμα θολά ακόμη το βλέπουμε. Πολλοί από εμάς αισθανόμαστε ένα μάγγωμα από δυνάμεις πάνω στις οποίες δεν έχουμε δύναμη”. Αυτό το μάγγωμα, τη σύγχυση και τη βαθιά πίεση τη συναντάμε καθημερινά στη δουλειά μας ως ψυχολόγοι θεραπευτές.

Συναντάμε καθημερινά αυτή την πίεση ενός μανιακού οικονομικού συστήματος... Τα συντριπτικά του αποτελέσματα; Φόβος, αγωνία, απελπισία, άγχος, οργή, βία και κάποιες φορές παραίτηση. Πρωτοβουλίες που λαμβάνονται από κυβερνήσεις ή από επιχειρήσεις δεν υπολογίζουν ούτε καν αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις πιθανές βλάβες ή αρνητικές συνέπειες στη ζωή των πολιτών. Δεν είναι λοιπόν καθόλου συμπτωματική η ύπαρξη φαινομένων σε τόσο μεγάλο βαθμό όπως η κατάθλιψη, ο αλκοολισμός, οι εξαρτήσεις αλλά και ο πάσης φύσεως ρατσισμός ή επιθετικός εξτρεμισμός στην κοινωνία μας.

Είναι όμως μόνο αυτό το οικονομικό σύστημα που τα προκαλεί όλα αυτά; Όχι!

Ζούμε σήμερα σε έναν κύκλο διαρκών κοινωνικών αλλαγών και γρήγορων μετατροπών. Απαιτητικά εκπαιδευτικά standards, βομβαρδισμός από τα media, πολλές και διαφορετικές “πραγματικότητες”, αλλαγές στον τόπο και στον χρόνο, οι άνθρωποι μετακινούνται και επικοινωνούν χωρίς σταματημό: κινητά τηλέφωνα, emails, μέσα κοινωνικής δικτύωσης κλπ.

Όλα αυτά είναι τελικά μέρος μιας συλλογικής πραγματικότητας στην οποία προσπαθούμε να διαχειριστούμε την ύπαρξη μας. Άρα η προσπάθειά μας να βρούμε νόημα μέσα σ' αυτή τη σχέση κοινωνίας και ατόμου είναι πιο πολύπλοκη από ότι ήταν παλαιότερες εποχές.

Ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον, έχει δηλαδή αυτή τη ακατανίκητη φυσική ορμή και επιθυμία να ζει συνδεδεμένος με τους άλλους. Όπως λέμε και στη θεωρία της θεραπείας Gestalt, έχει αφενός την ανάγκη για αυτονομία, ελευθερία και συγχρόνως την ανάγκη ένωσης με τους άλλους.

[...] Όταν μιλάμε για κοινωνία μιλάμε για ένα “όλον”. Το άτομο είναι **και** κοινωνικός παράγοντας **και** κοινωνικό προϊόν.

Η σχέση μεταξύ κοινωνίας και ατόμου συγκρίνεται με τη σχέση του σώματος και των διαφόρων μερών του. Το σώμα και τα μέρη του είναι αλληλοεξαρτώμενα, κανένα δεν μπορεί να υπάρχει χωρίς το άλλο. [...] Οι δραστηριότητες μας δομούν, διαμορφώνουν, τον κοινωνικό μας κόσμο και ταυτόχρονα δομούνται από αυτόν. Όλες οι συμπεριφορές των ατόμων είναι κοινωνικές πράξεις. Μέσω των σχέσεων μέσα στην κοινότητα, μέσα στην κοινωνία οι άνθρωποι εξελίσσονται και δημιουργούν. Δημιουργούν κοινωνίες και οι κοινωνίες άτομα κοκ. Η αριστοτελική σύλληψη: “ου κινούμενον κινεί” έκανε πιο συγκεκριμένη τη μοναδική και δυναμική σχέση των ανθρώπων με το περιβάλλον. Όλες οι κινήσεις και τα αισθήματα του ατόμου αποτελούν διαδραστικές, κοινωνικές πράξεις.

Ο Αριστοτέλης λοιπόν που θεωρείται και ο πατέρας της ψυχολογίας, μας παίρνει από το χέρι και μας οδηγεί στο δύσκολο μονοπάτι της αναζήτησης της ευδαιμονίας, που σημαίνει το πώς η ζωή μας έρχεται να ολοκληρωθεί ως ένα “όλον”!

ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΜΟΣΧΑΤΟΥ-ΤΑΥΡΟΥ

16/2/2014

Η ευδαιμονία δεν είναι μια στιγμιαία πραγμάτωση, είναι μια αλληλουχία δραστηριοτήτων, κατά τη διάρκεια όλης μας της ζωής, αφιερωμένη στην επιλογή όσων έχουν αξία σύμφωνα με την αρετή.

Δεν είμαστε όμως γεννημένοι με προαποφασισμένους κανόνες δράσης. Οφείλουμε να τους αναγνωρίσουμε, να τους δημιουργήσουμε, να τους επιλέξουμε. [...]

Ός κοινωνικά όντα λοιπόν αναζητούμε μέσα από τις σχέσεις τα υγιή ανθρώπινα αγαθά, που πάντα κατά τον Αριστοτέλη είναι: Το ανήκειν, η φιλία, η γνώση, η Δικαιοσύνη, η Πολιτική (μέσα στην οποία περιλαμβάνονται η Δημοκρατία και η συμμετοχή στη διαχείριση των κοινών της Πολιτείας).

Πως βιώνουμε τις σχέσεις μας στην κοινωνία; [...]

Μέχρι πριν 20 χρόνια ήταν δύσκολο να διατηρηθούν οι σχέσεις. Σήμερα είναι δύσκολο να αισθανθεί κανείς τον εαυτό του στη σχέση. Σήμερα υποφέρουμε από την έλλειψη στέρεου εδάφους καθώς δεν υπάρχει ευαισθησία στην ανάγκη για ρίζωμα, το σχεσιακό έδαφος, το έδαφος στην εμπειρία της επαφής. Χρειάζεται σήμερα να υποστηρίξουμε τη ανάγκη της σχέσης. Για αυτό είμαστε σήμερα μαζί για να μοιραστούμε κάποια σημαντικά θέματα που μας απασχολούν ιδιαίτερα στις σημερινές δύσκολες συνθήκες που ζούμε που αφορούν τη σχέση με τον εαυτό μας και τη σχέση με τους άλλους.

Θα διερευνήσουμε την έννοια του διαλόγου μεταξύ γονέα & παιδιού, θα σας προσκαλέσουμε σε γέφυρα συνάντησης με την τρίτη ηλικία, θα αναρωτηθούμε για τη σχέση μας με το σώμα, με τον νου, την υγεία, την ασθένεια. Θα προσπαθήσουμε να κατανοήσουμε τον φαύλο κύκλο των εξαρτήσεων, θα προβληματιστούμε για το τι σημαίνει φίλος και εχθρός και τέλος θα ανιχνεύσουμε το όχημα της τέχνης ως αργό αντιμετώπισης σε δύσκολες συνθήκες. Θέλουμε τη συμμετοχή σας, τις απορίες σας, τις εμπειρίες σας ίσως... [...]

Αν και θα μπορούσαμε να πούμε πως η κοινωνική μας ζωή είναι



περισσότερο κάτι σαν φυλακή παρά ένα πλαίσιο διαλόγου και ελευθερίας, αυτό δεν είναι λόγος για μας να μην επιμένουμε ότι κάθε φυλακή είναι πράγματι έτσι όταν τη βλέπουμε έτσι, χωρίς να προσπαθούμε να ανακαλύψουμε το χώρο που παρέχει για ελευθερία.

Αυτό που έχουμε να κάνουμε είναι να εμπιστευτούμε αυτή την δύναμη μας, αυτή την ικανότητα μας για επαφή που μας κάνει ανθρώπινους και η οποία μας δίνει την ευκαιρία να συμβάλλουμε σε καθημερινές προσπάθειες αλλαγής της κοινωνίας όπου υπάρχει χώρος για το "εγώ" και το "εσύ", την διαφορετικότητα μας, καθώς και την αδυναμία μας και τον περιορισμό μας.

Πιστεύω ακράδαντα πως αν εργαζόμαστε για σχέσεις ισότιμες, που περιφρουρούν την ανάγκη μας τόσο να ανήκουμε όσο και να είμαστε ελεύθεροι με δημιουργικότητα και προσαρμογή συνεισφέρουμε σε ένα πιο ειρηνικό μέλλον, συνεργασίας και διαλόγου κοινωνίας και ατόμου.

2 | Τρίτη ηλικία

Κώστας Μιχαηλίδης, Στάθης Τρυφωνόπουλός

Ας ξεκινήσουμε, ακούγοντας τα λόγια της παροιμίας...
« **εκεί που είσαι ήμουν και εδώ που είμαι θάρθεις** »...

Μία παροιμία, δύο άνθρωποι. Εγώ και εσύ. Εγώ μιλάω σε εσένα. Εγώ είμαι ο γέρος και εσύ είσαι ο νέος. Εγώ είμαι εδώ τώρα και εσύ είσαι εκεί τώρα. Κάποτε ήμουν και εγώ εκεί. Κάποτε, θά έλθεις και εσύ εδώ. Όταν ήμουν εγώ εκεί, εσύ ούτε που υπήρχες. Όταν έλθεις εσύ εδώ, εγώ δεν θα υπάρχω. Μόνος μου ήμουν και μόνος σου θα είσαι. Και μαζί; Δεν θα είμαστε μαζί; Δεν μπορούμε να συναντηθούμε τώρα;

Θλίψη έχω με τούτον τον συλογισμό. Λύπη...στενωχώρια...αυτά αισθάνομαι...Και τί σκέφτομαι; «Πώ, πώ, δεν θα συναντηθούμε ποτέ, εγώ ο γέρος και εσύ ο νέος;» Σκέφτομαι και ρωτάω. Ρωτάω τον εαυτό μου «δεν θα συναντηθούμε ποτέ;» Και έχω μια αγωνία. Και έχω μια λαχτάρα. Και έχω μια επιθυμία. Μια επιθυμία να σε συναντήσω. Και η επιθυμία αυτή, με γεμίζει ένταση, μου φέρνει ταραχή. [...] Η απόσταση είναι ο

χρόνος. Ο χρόνος που μας χωρίζει. [...] Ο δικός μου χρόνος κυλάει αργά. Βλέπεις, δεν έχουν μείνει και πολλά να κάνω. Και μπορεί να μην κάνω πολλά, αλλά σκέφτομαι πολλά. Έχω πολλές ώρες να σκεφτώ νεαρό μου. Υπάρχουν φορές που σκεφτομαι την διαδρομή μου. [...] Πόσο γρήγορα πέρασε ο χρόνος !!! [...]

Και εσύ; Που βρίσκεσαι εσύ; Σε βλέπω να ψάχνεις με αγωνία να βρεις χρόνο. Έχεις περικυκλώσει τον εαυτό σου με την τεχνολογία. Αυτή, σου εξοικονομεί χρόνο. Το αποτέλεσμα, να κατακλύζεσαι από σχέδια που δεν μπορείς να εκτελέσεις, συναντήσεις που δεν μπορείς να πραγματοποιήσεις, προγράμματα που δεν μπορείς να υλοποιήσεις και προθεσμίες που δεν μπορείς να τηρήσεις. Αυτό επαναλαμβάνεται συνεχώς, ξανά και ξανά. [...] Φοβάσαι νεαρό μου. Φοβάσαι μην ξεδέψεις ολόκληρη την ζωή σου κυνηγώντας χίμαιρες. Και γέροντας και ανήμπορος ξυπνήσεις. [...]

Ο χρόνος είναι το μεγάλο ερώτημα. Έχουμε άραγε το θάρρος να προσεγγίσουμε το ερώτημα του χρόνου από τα βάθη της καρδιάς μας; [...] Ο νους το κάνει πρόβλημα. Και ψάχνει για την λύση. Και δεν τη βρίσκει, και συνεχίζει να ψάχνει. [...]

Σε κοιτώ...

Ρυτίδες, σκυμμένο σώμα... μαζεμένο. Μαλλιά λίγα 'η καθόλου, άσπρα άτονα ή να φωνάζουν ψεύτικο χρώμα. Χέρια ρυτιδιασμένα που τρέμουν. Σώμα που φωνάζει...» [...] Και εγώ μπροστά σε αυτή τη θέα τρομάζω. Δε θέλω να το δω. Δε θέλω να το πάθω. Σιχαίνομαι... [...] Μπροστά σε αυτήν την εικόνα το μόνο που μπορώ να κάνω είναι να ερμηνεύω. [...]

Σε κοιτώ... βλέπω τη σφριγηλότητα και τη δύναμη του κορμιού σου. Βλέπω τη λάμψη των ματιών σου. Τη γρηγοράδα σου, τη σταθερότητα των βημάτων σου. Είναι αλήθεια ότι κάποιες φορές μου φαίνεσαι αλαζόνας. Αυτό το πείσμα σου. Αυτές οι αποφάσεις σου που θες αμέσως να τις κάνεις πράξη. Νομίζεις πια πως τα ξέρεις όλα νομίζεις πως τα έμαθες όλα... Δεν ακούς... Κάνε ότι θες... Θα το φας το κεφάλι σου. Κάποιες άλλες φορές σε βλέπω και σκέφτομαι ότι πρέπει να σε βοηθήσω.

ΗΜΕΡΙΔΑ GESTALT

[...] Δεν πρέπει να σου γίνω βάρος. Μου είναι όμως βαρύ που ΠΡΕΠΕΙ να μπορώ να σε στηρίξω και μου είναι ακόμα πιο βαρύ να μην μπορώ να σου πω και εγώ σε χρειάζομαι...

[...] Σαν σε παιχνίδι τένις πετάμε ο ένας το μπαλάκι στον άλλον.

Επικοινωνούμε μόνο με όσα μας ορίζουν τα στερεότυπα μας

[...] Με αυτόν τον τρόπο δεν βλέπουμε. Εστιάζουμε μόνο στις ερμηνείες μας. [...]

Ότι υπάρχει είναι ένα τώρα. Ένα τώρα όμως μετέωρο, ξεκομμένο από την πορεία της ύπαρξής μας. Αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας σε φάσεις.

Παιδί Νέος Ηλικιωμένος. Χάνουμε την αίσθηση συνέχειας ολόκληρου του εαυτού μας. Πως λοιπόν να μπορέσουμε να επικοινωνήσουμε με ανθρώπους σε διαφορετική φάση όταν έχουμε ξεχάσει και δεν μπορούμε να βιώσουμε τον ίδιο μας τον εαυτό στη διάρκεια της ύπαρξής μας.

Παρατηρήσαμε πως οι ερμηνείες μας και τα στερεότυπα μας στερούν τη βαθύτερη και ουσιαστική επαφή. Ίσως αν σταθούμε να δούμε τον εαυτό μας σε μια άλλη φάση της πορείας μας, αυτό να μας βοηθήσει να αμφισβητήσουμε αυτά τα στερεότυπα και να βιώσουμε το συνεχόμενο της ύπαρξής μας.

Σε κοιτώ είσαι στο σαλόνι του σπιτιού μας. Καθισμένος στην πολυθρόνα σου. Έχεις χάσει τα μαλλιά σου. Δεν φοράς γυαλιά. Φοράς πουλόβερ, γκρι υφασμάτινο παντελόνι και μαύρα παπούτσια. Κάνεις τσιγάρο. Σε βλέπω... Μα καλά καπνίζω ακόμα σκέφτομαι... Έρχομαι μπροστά σου... Σου μιλώ και σε βλέπω. Η φωνή σου είναι φωνή μου. Μου μιλάς... με ρωτάς για εμένα, θέλεις να με κάνεις να νιώσω άνετα. Μου είναι σημαντικό να κάνω τους ανθρώπους να νιώθουν οικεία. Το βλέπω και σε εμένα. Το βλέπω σε εμάς. Υπάρχει όσο υπάρχω. Σιγά...σιγά πίσω από το σώμα που ξενίζει αρχίζω να με αναγνωρίζω. Γκρινιάζω όσο γκρινιάζεις. Νιώθω άγχος όσο νιώθεις. Και έχουμε τελικά τις ίδιες ανάγκες. Συντροφικότητα-ασφάλεια-αποδοχή. Το μόνο που διαφέρει είναι το μέσο για να τις καλύψουμε. Στο σήμερα νιώθω ασφαλής με το να έχω τη δουλειά μου. Να μου εξασφαλίζει τη καθημερινότητά μου. Ποιότητα ζωής σημαίνει ένα μεταφορικό μέσο για να μπορώ να νιώθω ανεξάρτητος και ελεύθερος. Εκεί ασφαλής νιώθω με το να έχω ακόμα τη σύνταξή μου και ποιότητα ζωής σημαίνει να μπορώ να πηγαίνω μόνος μου στην τουαλέτα..για να μπορώ να νιώθω ελεύθερος και ανεξάρτητος. Η ανάγκη όμως είναι η ίδια... στο τότε... στο τώρα... στο έπειτα.

Παρατηρώ το χώρο σου... βλέπω ένα σωρό οικεία αντικείμενα. Πάντα μας ήταν δύσκολο να αποχωριστούμε ακόμα και πράγματα. Σε βλέπω να κοιτάς μια παλιά φωτογραφία. Είμαι εγώ... Εγώ στην αναμνηστική φωτογραφία του νηπιαγωγείου. Την κοιτάμε και οι δυο σαν να προσπαθούμε να μπούμε μέσα της. Μην προσπαθείς να θυμηθείς.. Σε αυτό θα βοηθήσω εγώ. Είμαστε παιδί... στα 5... Τι αγωνία είχε η μέρα εκείνη. Να κρατήσουμε τη στολή μας καθαρή. Να μη λερωθούμε στο παιχνίδι. Και έπειτα άγχος και ντροπή την ώρα που στηνόμασταν μπροστά στο φακό.



Νιώθω ένα σφίξιμο στην καρδιά μου λες. Το ίδιο νιώθω και εγώ. Το ίδιο νιώθαμε και τότε. Συναντιόμαστε και οι τρεις μετά από χρόνια βιώνοντας την ίδια αγωνία την ίδια ντροπή το ίδιο σφίξιμο. Τι έχει αλλάξει στο τώρα; Η συγκίνηση. Η συγκίνηση που κρύβει η συνειδητοποίηση. Η συνειδητοποίηση με το νου το σώμα και το συναίσθημα ότι εγώ, εσύ, εκείνο το παιδί είμαστε το ένα είμαστε το όλο. Η διαφορές είναι πολλές. Ορατές μια ματιά. Ύψος βάρος κορμοστασιά χροιά φωνής. Οι ομοιότητες περισσότερες συναίσθημα, σκέψη ιδέες συνήθειες εμμονές ανάγκες. Ήρθα να σε συναντήσω, σε έβλεπα σε παρατηρούσα, σε ένιωθα όμως κάτι μου έλειπε κάτι με εμπόδιζε από το να βιώσω το μαζί. Και αυτό που δεν μπορούσα να κάνω εγώ με το λογικό το έκανε εκείνο το παιδί της φωτογραφίας με το βλέμμα του. Μας ανακίνησε τα βαθύτερα συναισθήματα μας... μας έφερε σε επαφή με την κοινή μας πορεία, με τις δυσκολίες και τις χαρές αυτής της διαδρομής. Δεν μας της θύμισε μας προέτρεψε να τις βιώσουμε στο τώρα και μας έφερε σε επαφή με τις βαθύτερες ομοιότητες και όχι με τις διαφορές. Έτσι συναντηθήκαμε... με την ενσωμάτωση την αίσθηση της συνέχειας τη βαθιά συγκίνηση. Θέλω να πω ένα ευχαριστώ σε εκείνο το παιδί μου λές. Ένα ευχαριστώ... που παραμένει εδώ τόσα χρόνια παρόλο που εμείς το ξεχάσαμε στο χρόνο. Να το πούμε μαζί σου λέω. Να μας ακούσει και τους δύο... Να μας ακούσουμε. Να κλείσει αυτή η συνάντηση με την αίσθηση της ένωσης.

Τα χρόνια πέρασαν πολλά άλλαξαν και άλλα τόσα έμειναν ίδια. Μια παροιμία μας αποτρέπει από τη συνάντηση και άλλη μια μας υπενθυμίζει πόσο ίδιοι είμαστε. Ο λύκος και αν εγέρασε και άλλαξε το μαλλί του μηδέ τη γνώμη άλλαξε μηδέ την κεφαλή του.

3 Εξάρτηση

Ένας κύκλος λανθασμένων απαντήσεων

Μαρία Τσελεπή, Γιώτα Σκανδάμη

Η λέξη «εξάρτηση» αγγίζει τον καθένα μας με έναν διαφορετικό τρόπο. Αν και η εξάρτηση σαν συναισθηματική κατάσταση είναι ως ένα βαθμό όχι μόνο υγιής αλλά και απαραίτητη, από ένα σημείο και έπειτα ακόμα και μια φαινομενικά υγιής εξάρτηση υποκρύπτει και συνάμα υποθάλλει κάποια παθολογία. Χωρίς την έννοια της εξάρτησης δε θα μπορούσαμε να συνάψουμε σχέσεις, θα απαρνιόμασταν τη βαθύτερη σύνδεση με τους άλλους. Στα αρχικά στάδια ζωής, η εξάρτηση του βρέφους ξυπνά στη μητέρα την αίσθηση της ευθύνης για την επιβίωση αυτού του απόλυτα εξαρτώμενου πλάσματος...

Καθώς όμως οι γονείς αναλαμβάνουν μια ευθύνη σε σχέση με αυτό που ακολουθεί παράλληλα δημιουργούν μια αναπόφευκτη σύγκρουση που

θα πρέπει να επιλύσουν. Αποφασίζουν να φέρουν στον κόσμο ένα ζωντανό πλάσμα που θα το νιώθουν κυριολεκτικά σαν δική τους προέκταση. Συγχρόνως όμως χρειάζεται να το στηρίξουν ώστε να γίνει ένα άτομο ολοκληρωμένο και ξεχωριστό...

Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι αναγκαίες για την υγιή ψυχική ισορροπία του ατόμου. Αυτάρκης δεν είναι κανένας. Στην πραγματικότητα είμαστε όλοι «αλληλεξαρτώμενοι». Χρειαζόμαστε τους άλλους με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους...

Η ικανότητα να συνάπτουμε σχέσεις και να συνδεόμαστε βαθύτερα εμπεριέχει ως συστατικά τόσο την έννοια της αυτονομίας όσο και της αλληλεξάρτησης. Συνεχώς αναζητούμε την ισορροπία αυτών των δύο τάσεων η δημιουργική σύνθεση των οποίων αποτελεί προϋπόθεση της υγιούς ύπαρξης και επιτρέπει τη δέσμευσή μας με τους άλλους, με το κοινωνικό σύνολο. Η σχέση, η επαφή μπορεί να συμβεί μόνο ανάμεσα σε ξεχωριστά όντα, τα οποία πάντοτε απαιτούν ανεξαρτησία και πάντοτε ρισκάρουν να αιχμαλωτιστούν στην ένωση. Για κάποιους όμως η εμπειρία της σχέσης, της επαφής με τον εαυτό και τον άλλο μπορεί να βιώνεται απειλητικά. Στην περίπτωση αυτή το άτομο δεν έχει βιώσει αναγνώριση, αποδοχή, σεβασμό στην δική του ξεχωριστή ύπαρξη, τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις επιθυμίες του... Ίσως η απουσία ορίων και καθοδήγησης στην παιδική ηλικία να δημιούργησαν αίσθηση ανασφάλειας και αβεβαιότητας... Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να βίωσε ακραία παραμέληση, βία και κακοποίηση.

ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΜΟΣΧΑΤΟΥ-ΤΑΥΡΟΥ

16/2/2014



Ως απόρροια των παραπάνω το άτομο μαθαίνει να κρύβει και να αποφεύγει τα συναισθήματά του. Δεν έχει πραγματική συναίσθηση του ποιος είναι και τι πραγματικά χρειάζεται... Βιώνει μοναξιά, άγχος, κατάθλιψη. Δημιουργεί μια αίσθηση προσωπικής ταυτότητας που κυριαρχείται από ανασφάλεια, συναισθήματα κατωτερότητας, αναξιοτότητας ή αίσθηση ότι δε μπορεί να αγαπηθεί.

Σ' αυτό το έδαφος μπορεί να αναπτυχθεί η εξάρτηση. Για πολλά χρόνια ο όρος εξάρτηση αναφερόταν στην χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, ουσιών δηλαδή που επιδρούν στις ψυχικές λειτουργίες του χρήστη και μεταβάλλουν τη διάθεσή του. Φαίνεται όμως πως στις μέρες μας οι άνθρωποι ολοένα μαζικότερα προσφεύγουν τόσο στην κατάχρηση ψυχοτρόπων ουσιών, νόμιμων ή παράνομων, σκληρών ή μαλακών όσο και σε άλλες μη φαρμακευτικές εξαρτήσεις όπως είναι η εξάρτηση από το διαδικτυο, τα τυχερά παιχνίδια, η υπερφάνια, η βουλιμία, διάφορες σεξουαλικές συμπεριφορές, η τηλεόραση, η υπερκατανάλωση κ.α. ...

Γιατί όμως στην εποχή μας όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν καινούριους τρόπους φυγής από την πραγματικότητα την προσωπική και την κοινωνική; Το φαινόμενο της εξάρτησης του ανθρώπου είτε αυτό είναι από ουσίες είτε από συμπεριφορές ή καταστάσεις είναι πολύπλευρο και πολυπαραγοντικό... Το κλίμα ρευστότητας, αβεβαιότητας, διάψευσης οραμάτων, ανεργίας, φτώχειας, αδιαφορίας και κατάρρευσης αξιών δημιουργεί μια ακραία ψυχοπαιστική συνθήκη που σαφώς συμβάλλει στη ραγδαία αύξηση των ανθρώπων που ζητούν ψεύτικους παραδείσους... Όπως φαίνεται από τα παραπάνω η εγκατάσταση της εξάρτησης δε γίνεται ποτέ τυχαία. Υπάρχουν πάντα λόγοι προσωπικοί, οικογενειακοί, κοινωνικοπολιτισμικοί που στην αλληλεπίδρασή τους διαμορφώνουν το πλαίσιο της...

Τι είναι λοιπόν η εξάρτηση;

«Η Εξάρτηση προσφέρει μια παράδοξη λύση στον ψυχικό πόνο και στοχεύει στην πρόκληση ευχαρίστησης. Τελικά όμως οδηγεί σε μια κατάσταση όπου οι αρνητικές συνέπειες είναι πολύ περισσότερες από τα άμεσα και προσωρινά οφέλη»

Ξεκινά ως στρατηγική επιβίωσης καθώς αποτελεί μια προσπάθεια απόδοσης νοήματος στη ζωή. Προοδευτικά καθώς εγκαθίσταται και εξελίσσεται, η υπερβολική ενασχόληση με το αντικείμενο της εξάρτησης υποκαθιστά τον χρόνο που διατίθεται για κοινωνικές δραστηριότητες και για την ανάπτυξη του εαυτού. Τη θέση των αδύναμων κοινωνικών δεσμών παίρνει σιγά σιγά η εξάρτηση. Βαθμιαία παρεμποδίζει την καθημερινότητα, την ποιότητα ζωής, την υγεία και την προσωπική εξέλιξη του ατόμου. Αποκτά παθολογικό χαρακτήρα.

Υπάρχουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά σε όλους τους τύπους εξάρτησης. Η χρήση ή η κατάχρηση του αντικειμένου εξάρτησης γίνεται με τρόπο καταναγκαστικό παρορμητικό και τελεωργικό. Ακόμα επηρεάζεται αρνητικά η λειτουργικότητα του ατόμου σε όλα τα επίπεδα ωθώντας το έτσι στην προοδευτική εγκατάλειψη σημαντικών οικογενειακών επαγγελματικών κοινωνικών και άλλων υποχρεώσεων. Τέλος σε όλες τις μορφές εξάρτησης η χρήση συνεχίζεται παρά την επίγνωση των καταστροφικών συνεπειών της.

Τελικά το να διατηρηθεί η εξάρτηση γίνεται πρωταρχικός στόχος εκτοπίζοντας όλες τις άλλες σημαντικές πτυχές της ζωής. Είναι η φύση της να εξαφανίσει τελικά την υπόλοιπη ζωή...

Ουσιαστικά αυτό που βιώνουν οι άνθρωποι που είναι εξαρτημένοι θα μπορούσε να συνοψιστεί σε μια φράση: « Δε μπορώ να ζήσω χωρίς εένα». Άραγε δεν πρόκειται για εξάρτηση όταν η φράση αυτή χαρακτηρίζει τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους ανθρώπους; Αυτό τον τρόπο σχετιζόμαστε τον ονομάζουμε συνεξάρτηση. Η συνεξάρτηση είναι όμοια με οποιαδήποτε άλλη εξάρτηση με μόνη διαφορά ότι το «ναρκωτικό» είναι μια συγκεκριμένη κατηγορία ανθρώπων ή ένα συγκεκριμένο πρόσωπο... Το επιχείρημα είναι πάντοτε « μα αν αγαπάω κάποιον και τον αγαπάω ολόψυχα δεν είναι βέβαιο ότι δε θα μπορώ να ζήσω χωρίς αυτόν;». Στην πραγματικότητα μια υγιής σχέση αγάπης περιλαμβάνει τόσο τον εαυτό όσο και τον άλλο. Ο συνεξαρτημένος είναι τόσο απορροφημένος, εγκλωβισμένος στον έλεγχο του άλλου, που χάνει τον εαυτό του, την επαφή με τα δικά του συναισθήματα, ανάγκες και επιθυμίες.

Μπορεί άραγε να αλλάξει η εξαρτητική συμπεριφορά; Παρά την κοινή συνισταμένη στις εξαρτήσεις, ο καθένας που εκφράζει μια παθολογική εξάρτηση έχει μια ξεχωριστή και μοναδική ιστορία που τον οδήγησε σε αυτήν και που τον κάνει να μην μπορεί ή να μην θέλει να ξεφύγει. Σε μια ψυχοθεραπεία θα μπορούσε κανείς να κατανοήσει την προσωπική του ιστορία, να έρθει σε επαφή με τις αυθεντικές του ανάγκες ώστε να προβεί σε λύσεις που να απορρέουν από τον ίδιο και άρα να είναι καταλληλότερες...

Κλείνοντας θα θέλαμε να αναφερθούμε σε μια φράση του Χόρχε Μπουκάι που για μας εμπεριέχει έναν υγιή τρόπο ύπαρξης και μας αγγίζει:

«Αυτό είναι αυτοεξάρτηση. Να ξέρω ότι έχω ανάγκη τους άλλους, ότι δεν είμαι αυτάρκης αλλά ότι μπορώ να κρατήσω την ανάγκη αυτή μαζί μου, να την αντέξω, μέχρι να βρω αυτό που θέλω, τη σχέση που ψάχνω, κάτι να με στηρίξει. Την αγάπη...»

4

πραγματοποιώντας
αλλαγές

με τη Χρήση του Υπαρκτού
και του Μη Υπαρκτού στην Θεραπεία Gestalt

Γιώργος Δίπλας, Pg.Dip. in PCA, εκπαιδευτής,
θεραπευτής, επόπτης Gestalt, κάτοχος ECP.

Προσφεύγοντας κάποιος σε επαγγελματία ψυχικής αρωγής, εύλογο είναι πως επιζητεί μία αλλαγή ή μετακίνηση, είτε από αδιέξοδες και ανώφελες έως ζημιόγones συμπεριφορές, είτε από έντονα αρνητικούς έως βασιανιστικούς συναισθηματικούς εγκλωβισμούς. Στόχος μας είναι να διερευνήσουμε πώς είναι δυνατόν να πραγματοποιηθεί αυτή η μετακίνηση.

Υπαρκτό και Μη Υπαρκτό είναι το κατ' αναλογία Απόλυτο:

[... «είναι η ενότητα του είναι και του μη είναι», ενώ «Αληθινό είναι το γίνεσθαι και όχι το είναι»] (Κώστας Αξελός, Η Φιλοσοφία και ο Ηράκλειτος)], όπου το Απόλυτο έχει την έννοια του Όλου, του Ακέραιου Μη Κατακερματισμένου Ανθρώπου, ο οποίος βρίσκεται διαρκώς στη διαδικασία του γίνεσθαι ή της αλλαγής.

Στην προσέγγιση Gestalt εστιάζουμε σε αυτά τα θεμελιώδη σημεία.

> Καμμία αλλαγή δεν μπορεί να προκύψει από το πουθενά ή από το τίποτα.

> Η έννοια «αλλάζω» εξ ορισμού σημαίνει τη μετατροπή ενός προϋπάρχοντος (αντικειμένου, κατάστασης, φαινομένου, συμπτώματος) σε κάτι νέο, διαφορετικό.

> Π.χ. η νύχτα έρχεται επειδή υπάρχει μέρα, η νόσος ξεκινά από την υγεία και αντιστρόφως κ.ο.κ.

> Όταν υπάρχουν λόγοι να επιδιώξουμε μία αλλαγή στη ζωή μας είμαστε υποχρεωμένοι να ξεκινήσουμε από αυτό που ισχύει εκείνη τη στιγμή το υπαρκτό.

> Ωστόσο, αυτό που ισχύει πολλές φορές είναι οδυνηρό, δεν το αντέχουμε κι έτσι τείνουμε να το προσπερνάμε και να οραματιζόμαστε τον «ως εκ θαύματος» διακτινισμό μας σε κατάσταση χαλάρωσης έως ευφορίας.

> Κάτι τέτοιο είναι ανέφικτο επειδή διασπά τη διαλεκτική ενότητα του Υπαρκτού και του Μη Υπαρκτού.

Υπαρκτό και Μη Υπαρκτό είναι το κατ' αναλογία Απόλυτο ή Ολόκληρο Απόλυτο: [... «είναι η ενότητα του είναι και του μη είναι», ενώ «Αληθινό είναι το γίνεσθαι και όχι το είναι»] (Κώστας Αξελός, Η Φιλοσοφία και ο Ηράκλειτος)]

> Αν μεταφέρουμε αυτό τό Απόλυτο στα καθ' υμάς, και με την έννοια του «Υπαρκτού και του Μη Υπαρκτού» που παρεμβάλλαμε, έχουμε την ενότητα της ζωής και του θανάτου. Η αντίληψη αυτής της συνθήκης παίρνει τη μορφή της επίγνωσης της μοναδικότητας και της θνητότητας μας.

> Κατά την Laura Perls αυτό είναι το κύριο ανθρώπινο πρόβλημα: επειδή είναι εξαιρετικά δύσκολο να αποδεχθούμε τη θνητότητα, συχνά τείνουμε να εστιάζουμε στη μοναδικότητα. Η ανισοβαρής εστίαση, ακριβώς επειδή ανατρέπει την παραπάνω ενότητα, έχει παρενέργειες: άλλοτε υπερτιμούμε και άλλοτε υποτιμούμε τη μοναδικότητά μας, την ίδια μας την ύπαρξη.

> Από μόνες τους υποτίμηση και υπερτίμηση δεν θα είχαν σοβαρές συνέπειες αν δεν συνοδεύονταν από κάθετη πτώση της αυτοεκτίμησης και αυτοαξίας η πρώτη και αίσθηση υπερβάλλουσας σπουδαιότητας και μεγαλομανίας η δεύτερη

> την εφαρμογή της παραπάνω προσέγγισης στη θεραπεία Gestalt δίνουμε έμφαση στην άμεση επίγνωση και εμπλοκή στο Υπαρκτό και το Μη Υπαρκτό, όχι με την έννοια της ζωής και του θανάτου, αλλά, π.χ., με το πρόβλημα όπως εμφανίζεται και τη φαντασία ή προσδοκίες που έχει ο ενδιαφερόμενος, αποκαθιστώντας την ενότητα Υπαρκτού και Μη Υπαρκτού στο εδώ και τώρα και αυτό λειτουργεί συσσωρευτικά ως η απαραίτητη υποστήριξη για μια, συν τω χρόνω, διαρκή δημιουργική προσαρμογή

Η ΤΕΧΝΗ ΑΡΩΓΟΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΣΕΩΝ

Πέραν της πρόδηλης «αγωγής της ψυχής» την οποία προσφέρει η τέχνη, υπάρχουν προεκτάσεις με ανακουφιστικές και ευεργετικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα. Στη συνέχεια αποπειρώμαστε να ανιχνεύσουμε τρόπους με τους οποίους μπορούμε, είτε ως «καταναλωτές» είτε ως «παραγωγούς», να μπούμε με όχημα την τέχνη σε διαδικασίες που μας επιτρέπουν να διαχειριζόμαστε τις δυσκολίες, τόσο της σημερινής συγκυρίας όσο και γενικότερα της ζωής.

Το κείμενο που ακολουθεί, εδώ σε μορφή εκτεταμένη και συμπληρωμένη, αποτέλεσε το περιεχόμενο ομιλίας στο πλαίσιο εκδήλωσης του Δήμου Μοσχάτου-Ταύρου.

Προσπαθώντας να προσεγγίσουμε έναν ορισμό της Τέχνης, όχι από μια ακαδημαϊκή ή διανοητική πλευρά, αλλά από την πρακτική, παρατηρούμε το κοινό χαρακτηριστικό του μετασχηματισμού, ή της αλλαγής, ενός αντικειμένου, ενός φαινομένου, μιας κατάστασης, ενός ερεθίσματος σε κάτι διαφορετικό. Τα έργα τέχνης ξεκινούν αδιαφοροποίητα από κάτι υπαρκτό που αναφέρεται στους παράγοντες που προαναφέρθηκαν και καταλήγουν σε κάτι άλλο, ανεξάρτητα από τον βαθμό ομοιότητας με εκείνο που αποτέλεσε την αφετηρία τους.

Η διαδικασία της αλλαγής προϋποθέτει ως μέσον την εμπλοκή του δράντος υποκειμένου σε μία κίνηση, μία δραστηριότητα. Με τη δραστηριότητα αυτή το άτομο συναντά την - και μετέχει στην - συμπαντική διαδικασία αλλαγής, στην συμπαντική κίνηση ή ροή, με άλλα λόγια βρίσκεται σε παραλληλία με τη συμπαντική κίνηση και, εξ αυτού του γεγονότος, βρίσκεται σε βιωματική επαφή με το τωρινό και το αιώνιο, επειδή το τωρινό εμπεριέχει ολόκληρο το παρελθόν και το μέλλον με τις άπειρες δυνατότητες και περιορισμούς του.

Τωρινό είναι το δεδομένο που βρίσκεται σε διαδικασία μετασχηματισμού ενώ Αιώνιο είναι το γίνεσθαι. Αλλά, και το ίδιο το άτομο βρίσκεται επίσης σε διαρκή διαδικασία μετασχηματισμού αλλαγής.

Έτσι, η διαδικασία αλλαγής του αντικειμένου, φαινομένου, κ.λπ. εναρμονίζεται με την εγγενή διαδικασία αλλαγής του ατόμου. Αυτή η κίνηση του ατόμου παράγει την ευεργετική αίσθηση της μέθεξης (συνάντηση/συμμετοχή), γιατί συντονίζεται με την οικουμενική κίνηση, της πραγμάτωσης, γιατί τείνει στην ολιστική διαμόρφωση νέων συνόλων και της ανακούφισης. Αντλούμε σ' αυτό το σημείο από τον Ηράκλειτο ο οποίος είπε: «όλα αναπαύονται αλλάζοντας».

Τι σημαίνει ακριβώς αυτό; Προκειμένου να υπάρξει ανακούφιση πρέπει να



υπάρχει το αντίθετό της, δηλαδή, κάποια κοπιώδης κατάσταση, κακουχία, «στρίμωγμα». Το «στρίμωγμα» που αισθάνεται το άτομο μπροστά στο ενδεχόμενο εμπλοκής του στη διαδικασία αλλαγής δεν είναι τίποτε άλλο από την αγωνία, όρο που χρησιμοποίησε ο Σαρτρ για να περιγράψει την εμπειρία μπροστά στην ελευθερία, εννοώντας την ελευθερία επιλογής. Εδώ η ελευθερία επιλογής είναι η εμπλοκή του ατόμου στη διαδικασία αλλαγής ή όχι. Αν επιλέξει να μην εμπλακεί, τότε επιλέγει τη διατήρηση, τη συντήρηση, την αποφυγή ρίσκου. Γνωρίζοντας όμως από την εμπειρία ότι η δική του εγγενής διαδικασία αλλαγής λειτουργεί, «ξέρει» πως οδηγείται αναπόφευκτα στο μοιραίο τέλος του, κάτι που μπορεί να του προκαλεί φόβο, απογοήτευση, απόγνωση, αποθάρρυνση, ματαιώση και πολλά άλλα δύσκολα διαχειρίσιμα συναισθήματα. Στην αποφυγή της εμπλοκής η σκέψη που κυριαρχεί είναι του τύπου «τι νόημα έχει να κάνω οτιδήποτε αφού η κατάληξη είναι αυτή;»

Δεν είναι ίσως καθόλου τυχαίο ότι τόσο η ανάπαυση όσο και η ανακούφιση είναι εκφράσεις που παραδοσιακά και συμβολικά αναφέρονται στο θάνατο. Αν επιλέξει να εμπλακεί, έχουμε ξανά την ίδια πορεία που οδηγεί στην ίδια κατάληξη.

Οι δύο επιλογές συνδέονται συνεπώς άρρηκτα με την απώλεια. Εδώ μας καθοδηγεί και πάλι ο Ηράκλειτος: «ό,τι κι αν κάνεις θα χάσεις».

Εξυπακούεται πως η απώλεια είναι επίσης άρρηκτα συνδεδεμένη με το κέρδος. Αλλά δεν είναι τυχαίο που ο «Σκοτεινός» δεν αναφέρεται πουθενά στο κέρδος. Πού βρίσκεται, λοιπόν, αυτό κρυμμένο;

Οι τρεις αυτές καταστάσεις μέθεξη, πραγμάτωση, ανακούφιση - είναι το περιεχόμενο της δημιουργικότητας, ή οι «πύλες» μέσα από τις οποίες αναβλύζει η δημιουργικότητα, είναι οι αναγκαίες και ικανές συνθήκες μέσα από τις οποίες υπάρχει. Όταν όμως μιλάμε για «εμπλοκή», προφανώς αυτή δεν έχει να κάνει με τις τρεις καταστάσεις που προαναφέραμε: δεν είναι δυνατόν να τις «παραγγείλουμε» ή να τις επιλέξουμε, ώστε να αναβλύσει η δημιουργικότητα. Η εμπλοκή δεν αφορά όπως θα δούμε ούτε το έργο που θα παραχθεί. Στην εμπλοκή λοιπόν τίνοσ κρύβεται το κέρδος για το οποίο μιλήσαμε;

Δημιουργικότητα δεν είναι το αποτέλεσμα της δραστηριότητας, δεν είναι το παραγόμενο τελικό «προϊόν», μολονότι το τελευταίο συνδέεται με τη δημιουργικότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν έκαναν διάκριση μεταξύ τέχνης και τεχνικής και, όπως φαίνεται, είχαν δίκιο: η δημιουργικότητα παράγει «έργα» αλλά αυτά δεν είναι η δημιουργικότητα καθ' εαυτήν. Η διαφορά μεταξύ του έργου τέχνης και του έργου τεχνικής είναι το συναίσθημα, ή, ακριβέστερα, οι λεπτές αποχρώσεις συναισθημάτων που προκαλούνται στον παρατηρητή στη συνάντησή του με το έργο. Τόσο ο καλλιτέχνης όσο και ο τεχνίτης μπορούν να νοιώσουν μέθεξη, πραγμάτωση και ανακούφιση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητάς τους.

Το πρώτο συμπέρασμα απ' αυτό είναι ότι η δημιουργικότητα δεν είναι ένα δομικό στοιχείο που κάποιος το διαθέτει και κάποιος άλλος όχι. Η κλίση για διαφορετικά πράγματα μπορεί να υπάρχει στους ανθρώπους, όμως η δημιουργικότητα με την οποία θα την αναπτύξουν αυτοί είναι ένα εγγενές χαρακτηριστικό που εμφανίζεται με την εμπλοκή στη διαδικασία που είπαμε. Είναι σαν να λέμε, Είμαστε δημιουργικότητα, Δεν έχουμε δημιουργικότητα.

Το δεύτερο συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι, εφ' όσον η δημιουργικότητα εμφανίζεται με την εμπλοκή στη διαδικασία, δεν έχει απολύτως καμία σχέση με το παραγόμενο έργο, δηλαδή δεν έχει σχέση με οποιονδήποτε στόχο. Αντιθέτως, ο στόχος εμποδίζει τη μέθεξη, την πραγμάτωση και την ανακούφιση γιατί το άτομο «παγιδεύεται» στις προσδοκίες και τις φαντασιώσεις, με αποτέλεσμα αντί να εμπλέκεται στη διαδικασία στο παρόν, να εμπλέκεται σε έναν ιδεατό στόχο κάπου στο μέλλον.

Δεν προσβλέπουμε σε κάποιο μέλλον γιά μια στιγμή ευτυχίας «ευτυχία» είναι η εξωστρέφεια να παίρνουμε το δεδομένο του παρόντος και να μπαίνουμε σε κίνηση μαζί του. Με τη θεώρηση αυτή ο ζωγράφος ή ο μουσικός ασχολείται καθημερινά με το θέμα του όπως το αναπτύσσει, ο γεωργός οργώνει, σπέρνει και περιποιείται τη γη, ο επιστήμονας ερευνά τις υποθέσεις του και ο θεραπευτής δουλεύει με τον θεραπευόμενο στο παρόν χωρίς να τον απασχολεί η έννοια της θεραπείας.

Η Προσέγγιση **Gestalt** υπάρχει και στην ΧΑΝΘ

Η ΧΑΝΘ στην Θεσσαλονίκη, στο κέντρο της πόλης μας, παραδοσιακά έχει προγράμματα δημιουργικής απασχόλησης για τα παιδιά με πρότυπους παιδικούς σταθμούς και αθλητικές ομάδες αλλά και εκπαιδευτικά προγράμματα για ενήλικους: θέατρο, χορό, γιόγκα, πολεμικές τέχνες, ραπτική, πλέξιμο, ζωγραφική, κόσμημα, φωτογραφία, και πολλά άλλα.

Εδώ και 4 χρόνια προέτρεψα την ΧΑΝΘ να προσθέσει στο ευρύ φάσμα υπηρεσιών και εκπαίδευσης που προσφέρει και την ψυχολογική στήριξη και θεραπεία με τους κανόνες και την μέθοδο της Γκεστάλτ. Σκοπός μου ήταν να προσεγγίσω το κοινό της πόλης μέσα από μια διαφορετική πόρτα. Να δοκιμάσω να ενθαρρύνω περισσότερους ανθρώπους να νιώσουν το δώρο της ομαδικής ψυχοθεραπείας, ιδιαίτερα τώρα που η κοινωνική και οικονομική κρίση έχει ακινητοποιήσει και τρομοκρατήσει όλους μας, περισσότερο ή λιγότερο. Όλα ανατρέπονται και καλούμαστε να σπάσουμε τους κανόνες και να βρούμε το κουράγιο να κτίσουμε με νέους τρόπους γέφυρες προς το καινούργιο, το άγνωστο.

Στην ΧΑΝΘ συντονίζω :

Ετήσιες Βιωματικές Ομάδες Αυτογνωσίας: «Φροντίζοντας το μικρό παιδί που έχω μέσα μου». Κλειστή ομάδα ψυχοθεραπείας γκεστάλτ

Σχολή γονέων 10 2ωρων συναντήσεων: «Δημιουργώντας αυθεντικές σχέσεις με τα παιδιά μας». Ανοικτή ομάδα για γονείς. Περιλαμβάνει μία θεωρητική προσέγγιση και στην συνέχεια οι γονείς έχουν την ευκαιρία να δουλέψουν σαν ομάδα για τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στον ρόλο τους.

Εθελοντική Δράση για Ανέργους. «Πίσω από κάθε ανατροπή υπάρχει μια ευκαιρία»

Τα προγράμματα για τους ανέργους με τίτλο: «Ανοικτές Πόρτες» θεσπίστηκαν πριν από 3 χρόνια και προσφέρονται σε 150 άνεργους ετησίως. Πρόκειται για ένα πρόγραμμα βασισμένο στον οραματισμό και στην διαθεσιμότητα και εθελοντική προσφορά συνεργατών εκπαιδευτών της ΧΑΝΘ. Σκοπός όλων των δράσεων είναι να κινητοποιήσουμε τους ανέργους, να τους δώσουμε την ευκαιρία να αναγνωρίσουν δυνατότητες δικές τους ή του περιβάλλοντος που αγνοούν, να δουλέψουν σε μία ομάδα και να δημιουργήσουν νέες σχέσεις με άτομα που βιώνουν παρόμοιες εμπειρίες.

Για δεύτερη χρονιά καθιερώσαμε έναν κύκλο ανοικτών διαλέξεων ψυχοεκπαίδευσης στο κοινό στο θεατράκι της ΧΑΝΘ. Έχει δημιουργηθεί ένα κοινό περίπου 170 ατόμων που παρακολουθεί, διψασμένο για νέες ιδέες, νέες οπτικές. Τους τίτλους και τις ημερομηνίες θα τους βρείτε στο ετήσιο πρόγραμμα του Gestalt Foundation και στον κατάλογο δραστηριοτήτων της ΧΑΝΘ όπως και στο [Ιντερνετ](#) στα ανάλογα site.

Έτσι κάπως δημιουργείται συν τω χρόνω ένα ακόμα βήμα για την Γκεστάλτ. Είναι αλήθεια ότι πίστευα αρχικά ότι όλη αυτή η δράση θα προσέλκυε περισσότερα άτομα στις ομάδες και ότι σύντομα θα μπορούσα να καλέσω συναδέλφους ή και εκπαιδευόμενους του Gestalt Foundation. Για μία ακόμα φορά αποδεικνύεται ότι το κάθε τι καινούργιο θέλει χρόνο για να γράψει την δική του ιστορία.

Πειραματίζομαι λοιπόν προς το παρόν ... Το κοινό που περνάει το κατώφλι της ΧΑΝΘ διαφέρει από το κοινό που έρχεται στα γραφεία μας. Είναι κυρίως γονείς που έρχονται για να προσφέρουν στα παιδιά τους και όχι στον εαυτό τους. Για τους γονείς είναι πολύ δύσκολο να δώσουν προτεραιότητα και στον εαυτό τους όταν το εισόδημά τους έχει μειωθεί και η αγωνία για το μέλλον έχει αυξηθεί. Χρειάζεται να εδραιωθεί η γνώση ότι εκεί στην ΧΑΝΘ υπάρχει και κάτι νέο: Η ομαδική στήριξη και

θεραπεία και τι ακριβώς είναι η θεραπεία Γκεστάλτ; Σαν απάντηση αυτή την χρονιά έκανα 7 ομιλίες. Βέβαια δεν είμαι μόνη, όπως νομίζω κανένας από την οικογένεια του Gestalt Foundation δεν είναι μόνος, καθώς έχω την βοήθεια της Αντωνίας Κωνσταντινίδου και της Κάτιας Χατζηλάκου που παρακολουθούν και σχολιάζουν δημιουργικά τις εξελίξεις. Και τις δύο χρονιές ανταποκρίθηκαν στην πρόσκλησή μου, και με τίμησαν με την ενέργεια και τον πλούτο της ψυχής και της τέχνης τους, και τις ευχαριστώ τόσο πολύ...

Η Αντωνία Κωνσταντινίδου, μίλησε με θέμα: «Η ΧΑΡΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ!» «Ξεχνάμε να την αναφέρουμε, ξεχνάμε να την μελετήσουμε, και όμως η χαρά είναι αυτή που μας πάει μπροστά!». Έτσι ξεκίνησε, και όλοι οι παρευρισκόμενοι, περίπου 120 άτομα, δεν χωρούσαν άλλοι, στην μικρή και τελείως ακατάλληλη αίθουσα της ΧΑΝΘ, ξαφνιάστηκαν. Τα έβγαλε πέρα χωρίς μικρόφωνο, με κίνδυνο να μην μπορέσει να προβάλλει το power point που είχε ετοιμάσει, με το κοινό να την έχει κυριολεκτικά περικυκλώσει. Επέλεξε να προσαρμοστεί δημιουργικά, να μιλήσει για την χαρά με τρυφερότητα, αισιοδοξία, και φυσικά χαρά. Με το τέλος της ομιλίας άρχισε μια ζωντανή, αυθόρμητη, υπέροχη συζήτηση. Κανένας δεν άφησε την αίθουσα πριν να πειστεί ότι άκουσε ή ρώτησε όλα όσα χρειαζόταν για την χαρά. Τίποτα δεν είναι προφανές, ειδικά όταν συζητάμε συνεχώς για τον θυμό που πρέπει να εκφράζουμε, τον φόβο που πρέπει να καταπολεμούμε, την λύπη που πρέπει να την πνίγουμε όταν είναι μικρή για να μην γίνει κατάθλιψη... Ας ασκηθούμε στην χαρά λοιπόν.....

Αντωνία μου, σε παρακολουθούσα με ένταση, και παρακολουθούσα και το ακροατήριο να χαμογελάει με λύπη και αναστεναγμούς για την χαρά που του ξέφυγε!

Αυτή την χρονιά θα μιλήσει την Πέμπτη 15 Μαΐου 2014 με θέμα την «Σεξουαλικότητα ως σχετιζομαι, σύμφωνα με την θεωρία Γκεστάλτ». Μίλησε και η Κάτια Χατζηλάκου με θέμα: «Συν-χωρῶ, Συν-χωρῶ, Συγχωρῶ... "στον κύκλο της Μήδειας"...»

Ήταν Μεγάλη Δευτέρα, ήμασταν στο θεατράκι της ΧΑΝΘ, η Κάτια στο μικρόφωνο και ο κόσμος να συρρέει σιγά σιγά γιατί είχε και απεργία. Η ομιλία αναφερόταν στην ανάγκη της συγχώρεσης, της συγγνώμης. «Γιατί να μελετήσουμε την Μήδεια; Γιατί ποιος μπορεί να συγχωρήσει την Μήδεια; Μπορούμε να χωρέσουμε την Μήδεια στην ανθρώπινη φύση ή ξέφυγε σκοτώνοντας τα ίδια τα παιδιά της; Την ζωή της δηλαδή;» ήταν η εισαγωγή για την ταινία που ακολούθησε. Συγκλονιστική η ταινία, μας καθήλωσε όλους, συγχαρητήρια στους εμπνευστές και δημιουργούς της.

Είναι εγωιστική πράξη η συγχώρεση γιατί αφορά αυτόν που συγχωρεί, όχι τον άλλον. Είναι διαδικασία η συγχώρεση και όχι μια στιγμιαία πράξη. Απελευθερώνει ενέργεια, σταματάει το ξύσιμο της πληγής της καρδιάς, και μας αφήνει να προχωρήσουμε.... Φτάνει πια να μισούμε, να φοβόμαστε, να ζητάμε από αυτόν που δεν πρόκειται να μας δώσει την αξία και την αναγνώριση. Είναι η ώρα να προχωρήσουμε! Κάτια μου, πάντα ευρηματική και καινοτόμος. Το κοινό μουδιασμένο για λίγα λεπτά αφού τελείωσε η ομιλία προσπαθούσε να συνειδητοποιήσει και να συνδέσει αυτά που μόλις είχε ακούσει με την δική του πραγματικότητα. Σίγουρα ήταν μια ομιλία που ξύπνησε τον πόνο, τον θυμό, την απόγνωση, ενώ συγχρόνως έθρεψε την ελπίδα, επέτρεψε τα δάκρυα να κυλίσουν. Αφού η σοφή παντοδύναμη Μήδεια εγκλιμάτισε, και ο χορός συγχώρεσε το πάθος και την απόγνωση της, ίσως μπορούμε να κάνουμε χώρο στον εαυτό μας για αυτούς που μας πόνεσαν, ίσως μπορούμε να συγχωρήσουμε τον εαυτό μας ... και να προχωρήσουμε ελεύθερες στην ζωή μας! Έτσι και αλλιώς δεν είμαστε Θεές να απαλλάξουμε τους άλλους, είμαστε άνθρωποι και όλα όσα κάνουμε είναι ανθρώπινα!

Μαρίνα Ζησιάδου - Θεοφίλου ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια Gestalt και Ομοιοπαθητικός

Ελεύθερη
έκφραση...

Μια μεγάλη Αγκαλιά!

Το 2008, από διάφορες απώλειες που βίωσα μέσα από τη συνεργασία μου με το Σύλλογο Καρκινοπαθών Κατερίνης & Πιερίας «Η Αγ. Αικατερίνη», αλλά και μέσα από προσωπικές εμπειρίες, γεννήθηκε αυτό το παραμύθι.

Στόχος μου ήταν να περιγράψω την ψυχοσυναισθηματική διαδικασία που βιώνει ένα παιδί στην απώλεια, έχοντας στο νου μου και το άμεσο περιβάλλον του (γονείς, φίλοι, δάσκαλοι...).

Μελίνα Μακρίδου
Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Μια φορά και έναν καιρό ήταν μια χελωνίτσα που την έλεγαν Φωτεινή. Η Φωτεινή έμενε στο δάσος, στο σπίτι του παππού και της γιαγιάς, γιατί ο μπαμπάς και η μαμά της έλειπαν.

Θ' αναρωτιέσαι, γιατί έλειπαν οι γονείς της;

Ο μπαμπάς της Φωτεινής είχε αρρωστήσει βαριά. Κάτι έπαθε το καβούκι του και έσπαγε σιγά-σιγά. Έτσι, μαζί με τη μαμά της πήγαν στο μεγάλο δάσος να ζητήσουν την βοήθεια του σοφού μάγου. Ίσως εκείνος με τα μαγικά του φίλτρα να μπορούσε να ιατρέψει τον μπαμπά της!

Η Φωτεινή ήθελε τόσο πολύ να δει τους γονείς της!!! Πολλές φορές σκεφτόταν μήπως έκανε κάτι αυτή και αρρώστησε ο μπαμπάς της. Άλλες φορές σκεφτόταν, μήπως ο μπαμπάς της και η μαμά της την ξεχάσουν και δεν την αγαπάνε πια, τώρα που είναι στο μεγάλο δάσος. Αυτές και άλλες τόσες σκέψεις βασάνιζαν το μυαλουδάκι της Φωτεινής. Κάθε βράδυ κοιτούσε τον ουρανό και παρακαλούσε τα σύννεφα και τα αστεράκια να φέρουν πίσω τους γονείς της.

Κι έτσι οι μέρες περνούσαν..

Μια μέρα, όμως, η Φωτεινή γύρισε στο σπίτι νωρίτερα. Οι παππούδες της δεν την κατάλαβαν και τους κρυφάκουσε που έλεγαν πως η υγεία του μπαμπά της χειροτερεύει.

Η Φωτεινή έκανε πως δεν άκουσε τίποτα. Μπήκε στο δωμάτιό της και τηλεφώνησε τους φίλους της, τον Αναστάση το λιονταράκι, την Αγγέλα την τίγρη, την Σόφη την πεταλουδίτσα και την Αγάπη την ελεφαντίνα. Εκείνοι ήρθαν όσο πιο γρήγορα μπορούσαν. Η Φωτεινή άρχισε να τους λέει όλα όσα είχε κρυφακούσει. Στο τέλος τους είπε πως σκέφτεται να φύγει, να πάει να βρει τον μπαμπά και τη μαμά.

Τότε η Αγγέλα της είπε πως, αν πίστευε πως ήταν καλή ιδέα, θα την έβαζε στην πλάτη της και θα την πήγαινε όσο πιο γρήγορα μπορούσε στους γονείς της. Ο Αναστάσης είπε πως θα ερχόταν και αυτός μαζί τους, για να τους προστατέψει από τους κινδύνους που θα συναντούσαν στο μεγάλο δάσος, αλλά, μετά, σκέφτηκε φωναχτά ότι δεν είναι καλή ιδέα. Η Αγάπη δε μιλούσε, μόνο άκουγε. Στο τέλος είπε «Συμφωνώ κι εγώ! Δεν είναι καλή ιδέα! Ας σκεφτούμε μια καλύτερη ιδέα όλοι μαζί!»

Άρχισαν να σκέφτονται, ώσπου, ξαφνικά, ακούστηκε η φωνή της Αγγέλας. «Το βρήκα!», είπε και συνέχισε, «Φωτεινή πάρε χαρτί και μολύβι! Αφού δεν μπορείς να πας, θα γράψεις ένα γράμμα στους

γονείς σου και θα τους πεις όλα όσα θέλεις, σα να είσαι κοντά τους!»

Στο μεταξύ, να σου και η Σόφη η πεταλουδίτσα- αργοπορημένη όπως πάντα. Άκουσε την ιδέα της Αγγέλας, συμφώνησε και πήγε να φωνάξει το Γρηγόρη το περιστέρι, το πιο γρήγορο περιστέρι του δάσους, για να πάει το γράμμα στους γονείς της Φωτεινής. Αφού συμφώνησαν όλοι ότι είναι ωραία ιδέα, η Φωτεινή άρχισε να γράφει...

Αγαπημένε μου μπαμπά και μαμά, μου λείπετε τόσο πολύ! Κάθε βράδυ κοιτάω τον ουρανό και παρακαλώ τα σύννεφα και τα αστεράκια να σας φέρουν γρήγορα κοντά μου.. Μπαμπά μου! Μαμά μου! Έχω τόσα πολλά να σας πω που δε χωράνε σε αυτό το γράμμα... Το μόνο που μπορώ τώρα να σας πω είναι ότι σας αγαπώ και σας ευχαριστώ που είστε εσείς οι γονείς μου! Κι αν μερικές φορές θυμώνω και λέω ότι δε σας θέλω, να ξέρετε ότι δεν το εννοώ!

Σας φιλώ γλυκά και σας στέλνω την πιο μεγάλη μου αγκαλιά! Πήρε το γράμμα ο Γρηγόρης που μόλις είχε έρθει και πέταξε αμέσως ψηλά, για να πάει το γράμμα στους γονείς της Φωτεινής.

Εκείνο το βράδυ η Φωτεινή ένιωσε ότι αυτή η αγάπη που νιώθει για τους γονείς της δε θα χαθεί ποτέ..

Την επόμενη μέρα πριν καλά-καλά ξημερώσει, η Φωτεινή ξύπνησε από έναν επίμονο χτύπο στο παράθυρό της. «Τι να είναι;», αναρωτήθηκε και, πριν καλά-καλά τελειώσει την φράση της, είδε το Γρηγόρη και άρχισε η καρδιά της να χτυπάει δυνατά. «Θεέ μου! Κάνε να έχει νέα από τον μπαμπά και τη μαμά!» είπε και με τρεμάμενα χεράκια άνοιξε το παράθυρο.

Η ευχή της εισακούστηκε και έτσι βρέθηκε να κρατάει στα χέρια της το γράμμα του μπαμπά της.

Το άνοιξε με λαχτάρα και άρχισε να το διαβάζει δυνατά.

Αγαπημένη μου κορούλα! Τι και αν είμαστε μακριά η μαμά σου και εγώ. Σε σκεφτόμαστε καθημερινά. Σε αγαπάμε, όσο δεν μπορείς να φανταστείς και είμαστε πολύ περήφανοι για σένα! Η αγάπη σου φωτίζει και ζεσταίνει τις καρδιές μας. Ο σοφός μάγος κάνει ό,τι μπορεί, για να γίνω καλύτερα και να γυρίσουμε γρήγορα κοντά σου, αλλά Φωτεινή μου ό,τι και να γίνει, θέλω να ξέρεις ότι πάντοτε θα είμαστε μαζί.

Σε φιλώ και εγώ γλυκά και σου στέλνουμε με τη μαμά την πιο μεγάλη μας αγκαλιά!

Η Φωτεινή δεν άφηνε το γράμμα από τα χέρια της. Για μέρες το κουβαλούσε μαζί της και ήταν τόσο χαρούμενη....

Μετά από λίγες μέρες, μια άλλη μεγάλη έκπληξη περίμενε την Φωτεινή! Γύρισε η μαμά της! Η Φωτεινή έτρεξε, την αγκάλιασε και άρχισε να την φιλάει. «Μαμά μου, μανούλα μου, μαμά μου!» ξεφώνισε. Μετά από λίγη ώρα την ρώτησε «...μαμά που είναι ο μπαμπάς; Ήταν κουρασμένος και κοιμάται; Μήπως ο σοφός μάγος δεν τον άφησε να έρθει; Πες μου, μανούλα μου, τι έγινε;»

Η μαμά της την κοίταξε και της απάντησε με ηρεμία: «Φωτεινούλα μου, ο μπαμπάς έφυγε... Το τελευταίο πράγμα που μου είπε είναι ότι μας αγαπάει και ότι θα είναι πάντα κοντά μας...»

Η Φωτεινή δεν κατάφερε να πει λέξη. Μπήκε στο δωμάτιό της, κλείδωσε την πόρτα και άρχισε να κλαίει. Ήρθαν οι φίλοι της, της είπαν να τους ανοίξει να μιλήσουνε, μα...δεν ήθελε να δει κανέναν...Μέρες ολόκληρες ούτε έτρωγε ούτε έπινε. Κόντευε ακόμα και ν' αρρωστήσει.

Όλες αυτές τις μέρες η μαμά της Φωτεινής ήταν διαρκώς έξω από την πόρτα της. Δε μιλούσε. Το μόνο πράγμα που της είπε είναι :«Φωτεινούλα μου, αν δε ζήσεις τη λύπη, δεν μπορείς να αισθανθείς τη χαρά. Εγώ θα είμαι εδώ για σένα όταν εσύ το ζητήσεις»

Ένα βράδυ η Φωτεινή είδε στον ύπνο της το μπαμπά της να της λέει πως είναι πολύ στεναχωρημένος, γιατί όλες αυτές τις μέρες την βλέπει να είναι κλεισμένη στο δωμάτιό της. Ξύπνησε, άναψε το φως και περίμενε μέχρι να ξημερώσει.

Το πρωί ζήτησε συνγνώμη από τη μαμά της και ... πριν καλά καλά τελειώσει την φράση της, η μαμά της την αγκάλιασε και της εξήγησε ότι δεν πρέπει να ζητάει συνγνώμη, γιατί όλοι πονάμε και στεναχωριόμαστε για κάποιον που αγαπάμε και φεύγει. Της έδωσε ένα γλυκό φιλί και τη συμβούλεψε να πάει να βρει τους φίλους της. «Όταν είμαστε στεναχωρημένοι χρειαζόμαστε παρέα, έτσι μαλακώνει ο πόνος...όπως όταν σου δίνω μέλι. Οι φίλοι είναι το μέλι στη ζωή μας. Πήγαινε να τους βρεις. Σε περιμένουν!»

Έτσι και έγινε! Η Φωτεινή πήγε να βρει τον Αναστάση, την Αγγέλα, την Σοφία και την Αγάπη να τους πει τι είχε συμβεί. Κανέννας τους δε μίλησε στην αρχή. Μόνο την αγκαλιάσανε τρυφερά, όπως μπορούσε ο καθένας. Αν τους έβλεπες από πάνω, θα έβλεπες ένα περιεργό αστεράκι να σχηματίζεται: η Φωτεινή στη μέση και στο καβουκάκι της ακουμπισμένα απαλά, η προβοσκίδα της Αγάπης, οι ουρίτσες του Αναστάση και της Αγγέλας και το φτεράκι της Σοφίας.

Η Αγγέλα δάκρυσε κρυφά γιατί ήξερε πως είναι...Σκούπισε το δάκρυ της γρήγορα-γρήγορα και υποσχέθηκε να μην αφήσει την Φωτεινή ούτε στιγμή μόνη της. Η Σοφία έκανε την ίδια υπόσχεση και, μιας και ήταν πρακτικό μυαλό, αποφάσισε να βρει τρόπο να φέρνει τον μπαμπά της Φωτεινής στα όνειρά της, όσο πιο συχνά γίνεται. Κι εκεί που ο Αναστάσης έψαχνε κάτι αστείο να πει, η Αγάπη έδωσε τη λύση! Δεν κατάφερε να συγκρατήσει μια σταγονίτσα από την προβοσκίδα της και έκανε μούσκεμα το καβουκάκι της Φωτεινής!!! Κοιτάχτηκαν όλοι μαζί μεταξύ τους και άρχισαν να γελάνε δυνατά! Για πόση ώρα γελούσανε και τώρα τα μάτια τους ήταν γεμάτα δάκρυα από τα γέλια! Αυτά τα δάκρυα δεν τα έκρυψε κανείς τους! Τους βρήκε το βράδυ να παίζουμε και να γελάνε, και όλα τα αστεράκια τους καμάρωναν και χαίρονταν μαζί τους...και ειδικά ένα!!!

Από τότε, κάθε φορά που η Φωτεινή στεναχωριόταν για τον μπαμπά της, θυμόταν το όνειρο που είχε δει. Κοιτούσε τον ουρανό, χαμογελούσε, άνοιγε τα χέρια της και έστελνε μια μεγάλη αγκαλιά, σίγουρη πως και ο μπαμπάς της την αγκάλιαζε..

*Μια φορά κι έναν καιρό ήταν
Το εγώ και το εσύ
Το εμείς και το εσείς
Κι όλοι νόμιζαν ότι είναι
Ο κόσμος όλος, ο καθένας μόνος
Εγώ και εσύ και εμείς κι εσείς γίναμε ο κόσμος μου
Ήρθα στο μαζί, ήρθα στο εδώ, ήρθα στο τώρα
Και ήταν όλος ο χρόνος εκεί, εκείνη δα την ώρα*

*Αφέθηκα στις αγκαλιές παλιές και νέες
Μετά από συγκρούσεις παλιές και νέες
Συγκρούσεις με εμένα, συγκρούσεις με εσένα,
Και μπορέσα να συγκρουστώ χωρίς να μας κρυφτώ
Χωρίς να με παρατηρώ, χωρίς να προσπαθώ*

*Πόσοι εαυτοί σε μένα σε σένα, σε εμάς και σ' εσάς
Είμαι όλα αυτά μαζί και αυτό μου μοιάζει απειλή
Σώμα μου τώρα χαμηλά καρδιοχτυπάς
Σαν μέσα απ' το στομάχι η καρδιά να θέλει να σωθεί.*

*Στροβιλίζομαι γύρω από αυτό εδώ το ποίημα
Σαν να κρύβομαι από κάτι που είναι κρίμα
Σαν να πάω γύρω γύρω πάλι
Κι ελπίζω από τις λέξεις να μου 'ρθει το σημάδι
Τι θέλω να πω, που θέλω να σταθώ*

*Δε θέλω τίμημα, δε θέλω να πληρώνω
Δε θέλω γνώμες, δε θέλω άλλο πόνο
Δε θέλω αποφάσεις και μπουκλώνω
Είμαι τόσα πολλά μαζί, αυτό σου λέω μόνο.*

*Γύρω γύρω όλοι και στη μέση ο γκρεμός
το παιχνίδι που παίζω από καιρό
με κούρασε
και λυπάμαι
για ό,τι δεν είδα, για ό,τι δεν άκουσα
για ό,τι είδα κι ό,τι άκουσα
από εμέ κι από εσέ,
από ό,τι να 'σαι και από ό,τι να 'μαι
και δεν ήτανε αληθινό.*

*Και τώρα θα σας πω τι με μπερδεύει από καιρό
Με μπερδεύει που είμαι πολλά μαζί
Με μπερδεύει που είσαι πολλά μαζί
Δεν ξέρω τι να περιμένω μα ούτε και που να σταθώ*

*Και έτσι είμαι ένα ηλεκτρόνιο
Στο όλα και στο πουθενά
Κι αντί να αποφασίσω, τριγυρίζω
Στη χώρα που μόνο υποψία είναι το αληθινό.
Αληθινό είναι μόνο ό,τι βλέπουμε κι εγώ κι εσύ
Και οι πολλοί μας εαυτοί
Στον πριν, στο τώρα και στο πάντα
Μα αυτή είναι η χώρα του ποτέ
Αγαπητέ μου εαυτέ*

*Για λίγο μονάχα άφησα τα αν
Προπάντων άφησα τα σαν
άφησα τα μου φαίνεται
άφησα τα μήπως
άνοιξα στο έλα και είπα χαιρετε
κι ο γκρεμός έγινε ίσιος*

*Κι όταν πίστεψα χωρίς να ψάχνω το αληθινό
Κατάλαβα ότι αλήθεια είναι
Όχι το αναλλοίωτα παντοτινό
Μα αυτό που βρίσκεται εδώ,
όταν εγώ αισθάνομαι και χάνω το εγώ.*

*Χριστοδούλου Βασιλική,
Εκπαιδευόμενη Gestalt Foundation Αθήνας*

Ανταποκρίσεις

Ακόμη και σήμερα η εικόνα του γαλάζιου της θάλασσας είναι στη ματιά μου...

Πράγματι, το φετινό τετραήμερο στην Αγριά του Βόλου, μοιάζει να πλαισιώθηκε με νερό, με τη ρευστότητα του έρωτα, με μια διάχυτη σεξουαλικότητα που ακουμπούσε σε στεριά.

Γυρνάω το χρόνο πίσω, μόλις μια εβδομάδα, και φέρνω στο μυαλό μου στιγμές και διαδικασίες, λόγια και επαφές που με έφεραν πιο κοντά στις προσωπικές μου αναζητήσεις και σε νοηματοδοτήσεις που σιγά-σιγά αποκρυσταλλώνονται. Ποια ήμουν, ποια είμαι και ποια γίνομαι; Ερωτήσεις, έτσι απλά, λέξεις που καταλήγουν σε ερωτηματικά. Άλλοτε ανάλαφρες κι άλλοτε αφόρητες.

Βρίσκομαι εκεί, στην έναρξη του τετραήμερου, στη μεγάλη αίθουσα της ολομέλειας. Παρατηρώ και ακούω τα γέλια, τις φωνές, τα καλωσορίσματα, την αμηχανία, την κόπωση και τις αγκαλιές.

Όλα τα εκπαιδευτικά έτη μαζί, οι εκπαιδευτές και ο συντονιστής-προσκεκλημένος Φανοίτο. Το όνομα και η παρουσία του μου θυμίζουν την πρώτη συνάντησή μου μαζί του, πριν από σχεδόν τρία χρόνια, στο home coming και με μια τέτοια διάθεση *home* παρακολουθώ αυτό που γίνεται μπροστά μου. Με δυσκολία ακούω και βλέπω. Πολλές καρέκλες που εμποδίζουν την οπτική μου.

Τα λόγια του συντονιστή χαμηλόφωνα. Η καρδιά μου ηχεί πιο δυνατά.

Το σώμα μου κάτι μου λέει κι αυτό, χαμηλόφωνα, ακόμη... Αρχίζω να νιώθω άβολα. Που πήγε το *home*; Πολύ μεγάλη αίθουσα... Πολύ μεγάλο εγχείρημα να ξεκινήσει ένα τετραήμερο με ολομέλεια και με τόσο βαθιές δουλειές... Κρίμα μια τέτοια δουλειά να μην μπορεί «να φτάσει» και στις πίσω καρέκλες... σκέφτομαι. Κι από την άλλη πλευρά, γιατί δεν πάω εγώ πιο μπροστά, να ακούω και να βλέπω καλύτερα; Δεν ήξερα τότε. Σήμερα, καταλαβαίνω ότι το σώμα μου αντιστεκόταν, ακόμη. Ήταν νωρίς για μια τέτοια μετατόπιση, νωρίς να έρθω πιο κοντά. Ας είναι. Καλώς που το άκουσα.

Για ποιον έρωτα μιλάμε; Αυτόν που *προκύπτει* ανάμεσα σε πρόσωπα; Πώς ερωτευόμουν; Πώς ερωτεύομαι σήμερα; Ποια η ανάγκη μου; Πότε ξεκινώ να τον αναζητώ και πότε τον χάνω; Και πώς προκύπτει τελικά; Στο μυαλό μου έρχονται εικόνες με ανθρώπους που διασταυρωθήκαμε και βαδίσαμε μαζί. Άλλοτε μοναχικές κι άλλοτε δυαδικές και συντροφικές διαδρομές. Ναι, για μένα ο έρωτας είναι και μοναχικός, βαθιά υπαρξιακός, με στοιχεία δημιουργικότητας και έμπνευσης. Είναι και συντροφικός, με δομικό στοιχείο τη συν-δημιουργία, τη

σύνθεση μιας καινούριας εικόνας, καμωμένης από δύο και με πινελιές μελαγχολίας. «Κάνω την ανάγκη σχέση»; Μήπως κάνω και τη σχέση ανάγκη; Στο πρώτο, βλέπω την προσδοκία μου που υπάρχει πριν ακόμη συναντήσω τον άλλον: να ταϊριάσουμε κι έτσι κάπως να ησυχάσουμε. Ας μπει επιτέλους μια τελεία. Στο δεύτερο, αναγνωρίζω το ανικανοποίητό μου: μια σχέση που γεννά συνεχώς ανάγκες, με μεγαλύτερη εκείνη της ικανοποίησής τους. Παρατηρώ αυτές τις δύο πλευρές, όψεις δικές μου, παλιότερα μαλωμένες, σήμερα με ενδιαφέρον και σεβασμό η μια για την άλλη. Βρίσκομαι σε μια πολύ προσωπική διαδικασία και μένω σε αυτήν.

Το σώμα μου μιλά ψιθυριστά. Νιώθω την ακαμψία του σε κάποια σημεία και αποφασίζω να τη βάλω σε λόγια, μήπως κι έτσι γίνει πιο διαχειρίσιμη. Γίνομαι άγαλμα για τον άλλον κι ένα μικρός φτερωτός Ερμής στα χέρια του. Πόσο διαθέσιμη είμαι; Τι αλλάζει όταν ο άλλος έχει την πρώτη ύλη μαζί και την έμπνευση; Και τι γίνεται όταν δεν ταυτίζονται οι δημιουργικές μας δυνάμεις; Το άγγιγμα και η φροντίδα μου μοιάζουν λιγότερα αυτή τη φορά. Τι γίνεται τώρα, που το σώμα έχει μπλοκάρει; Το ακούω και εκφράζω τη δέσμευση μου να φροντίσω γι αυτήν την ακαμψία και να ευοδώσω την ποιότητα της ευλυγισίας στην επαφή μου με τους άλλους. Όσους συναντώ στις αίθουσες και στους διαδρόμους, στα κλεισίματα και τα ανοίγματα της ζωής, με φόντο το γαλάζιο και τα χρώματα της γης.

Πού βρίσκεται λοιπόν ο έρωτας; Έρχεται ως δώρο από τον άλλον; Μήπως τον κουβαλώ και δεν το γνωρίζω; Τον συναντούσα σε υπέργειες διαδρομές, σε υπερβάσεις που χρειάζονταν προσπάθεια και ένταση για να μοιάζουν αληθινές και να αξίζουν τον κόπο.

Μια κούραση. Νιώθω την ανάγκη να σταθώ, μου είναι απαραίτητη μια ανάσα που φέρνει γείωση. Τον έρωτα τον κουβαλώ μέσα μου, είναι συστατικό στοιχείο μου, ζωτικής σημασίας. Βρίσκεται στην κίνηση και την ησυχία. Σε μια χαρμολύπη. Σε ό,τι πιο καθημερινό, που εύκολα το προσπερνώ. Έχω ανάγκη να τον κάνω κάτι και να τον μοιραστώ.

Να εμπνευστώ... Κάτι να γίνει, κάτι να κουνήσει το νερό στο σώμα μου, να δώσει το νόημα για το οποίο ξεκίνησα. «θέλω» και «μπορώ» έχουν απομακρυνθεί μεταξύ τους, ευτυχώς. Κάποτε είχαν μια φωνή κι ένα σώμα. Τώρα το καθένα κι ένας δρόμος.

Να εμπνευστώ. Αυτό. Δυο λέξεις. Μια ευχή. Τα αυτιά μου ακούν, ναι, μπορούν και ακούν. Συγκινούνται και δακρύζουν.

Ευχαριστώ όσους και ό,τι μου δίνει αυτές τις δυνατότητες να αναρωτιέμαι κι έτσι κάπως να συνεχίζω να εμπνέομαι και να ερωτεύομαι

Ειρήνη Κουτελά,
3^ο έτος Αθήνας



Εκδοτική ομάδα:

Αντωνία Κωνσταντινίδου
Υπεύθυνη έκδοσης

Ζωή Μπαχαλιά
Γραμματειακή υποστήριξη

Μετάφραση
K&D Webber

Σοφία Μαμαλίγκα
Σελιδοποίηση

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

Αλεξανδριδη Ανέττα - Αλεξιά Ιωάννα - Διδασκάλου Κατερίνα - Δίπλας Γιώργος - Θεοφίλου Ζησιάδου Μαρίνα - Κουτελά Ειρήνη - Λουκίδη Ντόρα - Μακρίδου Μελίνα Μερτζάνη Άννα - Μιχαηλίδης Κώστας - Μπάλλιου Δέσποινα - Ορφανού Αντιγόνη Σκανδάμη Γιώτα - Τρωφωνόπουλος Στάθης - Τσελεπή Μαρία - Χριστοδούλου Βασιλική



Η κάρτα **IANOS CLUB** είναι μια κάρτα βιβλίου & πολιτισμού με την οποία τα μέλη της συλλέγουν πόντους μέσω των αγορών τους στα καταστήματα IANOS.

Οι κάτοχοι της κάρτας απολαμβάνουν επίσης μηνιαίες προσφορές βιβλίων & αντικειμένων Artshop, υπογεγραμμένα βιβλία, εκδηλώσεις, διαγωνισμούς και κληρώσεις, κερδίζουν διπλάσιους πόντους την ημέρα των γενεθλίων τους και σε άλλες ειδικές μέρες μέσα στον χρόνο ενώ έχουν και άμεση ενημέρωση & εξυπηρέτηση μέσω της γραμμής εξυπηρέτησης πελατών. Παράλληλα η κάρτα IANOS CLUB προσφέρει προνόμια (με τη μορφή έκπτωσης) σε συνεργαζόμενους χώρους σε Αθήνα & Θεσ/νίκη (θέατρα, μουσεία, κιν/φους, εστιατόρια, ξενοδοχεία και πολλά άλλα).

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.ianos.gr.
Εγγραφείτε τώρα εντελώς δωρεάν σε οποιοδήποτε κατάστημα IANOS ή online.

GESTALT FOUNDATION - ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΓΝΑΤΙΑΣ 73
54635 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ/ΦΑΧ: 2310 283588
E-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

Γ. ΣΙΣΙΝΗ 39
11528 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ/ ΦΑΧ: 210 7254010
E-mail: athina@gestaltfoundation.gr

www.facebook.com/gest.found

www.gestaltfoundation.gr

IANOS.GR