



Gestalt NEWS Foundation

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΦΥΛΛΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
& ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ GESTALT FOUNDATION • ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2012 • ΤΕΥΧΟΣ 17°



> σελ. **2** editorial

Βιβλιοπροτάσεις

> σελ. **3**

ΓΕΝΕΟΓΡΑΜΜΑ

> σελ. **6**

XEN

*ελεύθερη
έκφραση...*

> σελ. **7**

1° Συνέδριο
ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
"ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ"

> σελ. **8**

Ανταποκρίσεις



Μάιος 2012, Καμένα Βούρλα
**14^ο τετραήμερο
workshop
ψυχοθεραπείας
GESTALT**

σελ. **4-5**

IANOS
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

- IANOS ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
- IANOS ARTSHOP
- IANOS ΕΚΔΟΣΕΙΣ
- IANOS CAFE
- IANOS ΧΩΡΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
- IANOS ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΤΕΧΝΗΣ
- IANOS RADIO GR
- IANOS DIGITAL
- IANOS ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΚΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΕΛΛΑΣ
Κηφισόπουλος, Τ. 244 24 • Τ. 210 277 014 • Φ. 210 214 412 • Ε. αλληλεγγύη
210 214 412 • Φ. 210 214 412 • Τ. 210 214 412 • Φ. 210 214 412
Πανεπιστήμιο 24, 115 27 Κολωνάκι • Τ. 210 424 191 • Φ. 210 424 191
ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΙΣ, ΟΣΣΥΡΟΣ, Λύλυο • Τ. 210 472 338 • Φ. 210 472 338

ΑΘΗΝΑ
Συγγρού 24, 115 27 • Τ. 210 21 07 917 • Φ. 210 21 07 494 • Ε. αλληλεγγύη
IANOS ARTSHOP • Σακελλαίου 1, Αθήνα, ΣΠΑ
Τ. 210 36 30 94 • Φ. 210 36 30 94 • Ε. αλληλεγγύη

IANOS GR www.ianos.gr

ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ IANOS

Δέσποινα Μπάλλιου

*"Η Δημιουργικότητα και η
Ομορφιά στις Ανδρώπινες Σχέσεις"*

σελ. **8**

ΕΚΔΟΤΙΚΟ σημείωμα

Το ακαδημαϊκό έτος ξεκίνησε με τις δραστηριότητες του Gestalt Foundation να συνεχίζονται για 15^ο

συνεχή χρονιά! Διαλέξεις, ομάδες, εκπαιδευτικά / βιωματικά σεμινάρια, εκπαιδευτικά, εποπτικά προγράμματα, και συνεργασίες με κοινωνικούς φορείς.

Φέτος, εγκαινιάζουμε μια σειρά δραστηριοτήτων για παιδιά! Στην Αθήνα ένα «Εργαστήρι Εφαρμοσμένης Φιλοσοφίας» και εκπαιδευτικά/ βιωματικά σεμινάρια για θεραπευτές που δουλεύουν με παιδιά. Στη Θεσσαλονίκη μια ομάδα για παιδιά σχολικής ηλικίας με τίτλο «Ο Χορός των Συναισθημάτων» και μια σειρά ανοιχτών διαλέξεων με κεντρικό τίτλο «Ζώντας με τον αυτισμό» που πλαισιώνεται από εκπαιδευτικό/ βιωματικό σεμινάριο.

Μετά την επιτυχημένη πορεία των εκπαιδευτικών σεμιναρίων στην ψυχοπαθολογία που εγκαινίασε το Gestalt Foundation στην Αθήνα, οργανώνουμε το αντίστοιχο σεμινάριο φέτος και στη Θεσσαλονίκη.

Όσο για τη συνεχιζόμενη εκπαίδευση και τα προγράμματα εξειδίκευσης για επαγγελματίες ψυχικής υγείας αποφασίσαμε και επιλέξαμε φέτος να ασχοληθούμε με «Τα “Τι”, “Που”, “Πως” & “Γιατί” των σεξουαλικών δυσλειτουργιών».

Το κεντρικό θέμα αυτού του τεύχους είναι το τετραήμερο εργαστήριο που έγινε το 2012, με αναφορές τόσο από πρωτοετείς όσο και από τεταρτοετείς εκπαιδευόμενους μας. Σε αυτό το τεύχος θα βρείτε, επίσης, τις σταθερές μας στήλες (βιβλιοπαρουσίαση, ευπώλητα, εντυπώσεις ανθρώπων που συμμετείχαν σε εκδηλώσεις μας), αλλά και μια καινούργια στήλη, της «ελεύθερης έκφρασης» που εγκαινιάζεται σήμερα με ένα ποίημα. Οπότε τώρα μπορείτε να στέλνετε ποιήματα, μικρά

διηγήματα ή άρθρα (μέχρι 1,5 σελίδα A4) που πιστεύετε ότι ταιριάζουν στην εφημερίδα μας κι ενέχουν μια καλλιτεχνική διάθεση! Θα χαρούμε να εμπλουτίσουμε κάθε τεύχος μας και με λίγη τέχνη! Εξάλλου, κάθε χρόνο στα προγράμματά μας φροντίζουμε να υπάρχει χώρος για την τέχνη, όπως φέτος με το σεμινάριο «Ψυχοθεραπεία Gestalt/Τέχνη... συνάντηση στο όριο... με την Άλκηστη...» στην Αθήνα και το σεμινάριο κίνησης & Gestalt «Η σχέση δεν είναι χορογραφία...είναι αυτοσχεδιασμός...» στη Θεσσαλονίκη.



Αναλυτικά προγράμματα, νέα κι ανακοινώσεις που αφορούν στο Κέντρο τόσο στην Αθήνα όσο και στη Θεσσαλονίκη μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα μας www.gestaltfoundation.gr, αλλά από αυτήν τη χρονιά, και ακολουθώντας το ρεύμα της εποχής, και στο Facebook! Εάν, λοιπόν, ενδιαφέρεστε να ενημερώνεστε και μέσω Facebook, αναζητήστε μας στο www.facebook.com/gest.found.

Καλή Ανάγνωση!

Αντωνία Κωνσταντινίδου

Αντωνία Κωνσταντινίδου, M.Sc. Κλινικής και Κοινωνικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ. Θεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια 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.

« Ο ΦΟΒΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ » Μέρος 2^ο

[Fromm, E. (1971). Ο Φόβος Μπροστά στην Ελευθερία. Μτφ. Δ. Θεοδωρακάτος. Αθήνα: Εκδόσεις Μπουκουμάνη].

Κωνσταντίνος Κώστας

Κοινωνικός Λειτουργός, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής Gestalt.
(email: k.konstantinos@yahoo.gr)

(Συνέχεια από το 16^ο τεύχος)

Ο Fromm προσφεύγει στην ευρωπαϊκή, κυρίως, ιστορία για να ερμηνεύσει το παράδοξο φαινόμενο οι άνθρωποι να εκχωρούν την ελευθερία τους τόσο εύκολα. Στέκεται ιδιαίτερα στην Προτεσταντική Μεταρρύθμιση, της οποίας επισημαίνει τρεις σκιάδεις πλευρές: 1) Διδάσκει με έντονους τόνους την κακία της ανθρώπινης φύσης. 2) Κηρύττει την ασημαντότητα και την αδυναμία του ανθρώπου και 3) Τονίζει την ανάγκη υποταγής του ατόμου σε μια εξωτερική εξουσία. Η ιδέα της αναξιοτήτας του ατόμου, της βασικής του ανικανότητας να βασιστεί στον εαυτό του και η ανάγκη υποταγής του, συνιστούν, κατά τον Fromm, τον πυρήνα της ιδεολογίας του Hitler. Επιπλέον, ο Fromm υποστηρίζει πως ο Λούθηρος και ο Καλβίνος προετοίμασαν ψυχολογικά τον άνθρωπο για τον ρόλο που έπρεπε να παίξει στη σύγχρονη κοινωνία: **να αισθάνεται τον εαυτόν του ασήμαντο και να είναι πρόθυμος να υποτάξει τη ζωή του σε σκοπούς που δεν είναι δικού του.** Ο Fromm στην ανάλυση του δίνει ιδιαίτερη έμφαση σε ένα κοινό στοιχείο που εντοπίζει στην μεσαιωνική κοινωνία του 15^{ου} και 16^{ου} αιώνα και τη σημερινή (1941): «*Τότε και σήμερα, ο πατροπαράδοτος τρόπος ζωής της πλειοψηφίας του πληθυσμού βρισκόταν κάτω από την απειλή επαναστατικών αλλαγών στον τομέα της οικονομικής και κοι-*

νωνικής οργάνωσης. Ιδιαίτερα τη μεσαία τάξη απειλούσε, όπως και σήμερα, η ισχύς των μονοπωλίων και η υπέρμετρη δύναμη του κεφαλαίου και η απειλή αυτή ασκούσε σημαντική επίδραση πάνω στο πνεύμα και την ιδεολογία του απειλούμενου τμήματος της κοινωνίας με την ενίσχυση του αισθήματος μοναξιάς και ασημαντότητας του ατόμου»(σ.55).

Στη συνέχεια ο Fromm εστιάζει στους ψυχολογικούς μηχανισμούς άμυνας που αναπτύσσονται στο άτομο για να αντιμετωπίσει το αίσθημα μοναξιάς και αδυναμίας, τους οποίους ονομάζει **μηχανισμούς φυγής** από

Βιβλιοπροτάσεις

την ελευθερία. Διακρίνει τρεις βασικούς μηχανισμούς φυγής: **1) Τον ολοκληρωτισμό, 2) Την ροπή καταστροφής και 3) Τον αυτόματο κομφορμισμό.** Ο ολοκληρωτισμός σημαίνει την τάση εγκατάλειψης της ανεξαρτησίας του ατομικού εγώ και τη συγχώνευσή του με κάποιον άλλο ή κάτι άλλο έξω από το εγώ προκειμένου το άτομο να αποκτήσει τη δύναμη που τού λείπει. Οι πιο χαρακτηριστικές εκφράσεις του είναι οι τάσεις υποταγής (μαζοχισμός) και οι τάσεις κυριαρχίας (σαδισμός). Ο μαζοχισμός συνίσταται στην τάση του ατόμου να βιώνει αισθήματα κατωτερότητας, αδυναμίας και

συνέχεια στη σελ: 3 →

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΧΑΡΟΝΗ ΠΕΤΡΟΥΚΑΡΗ 1084
ΑΚΡΕΤΕ ΟΡΓΕΙ ΜΗΜΕΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗΣ
Η ΤΡΙΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΒΕΡΝΟΝΟΥ
ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΔΙΑΔΟΧΕΣ Ο ΠΙΟΣ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΕΛΠΙΣ Αρτιότυπο: 1.596 € 210 277 004 220 220 932 244 000
2ος Όροφος 45, 242 48 Ομογενών, 220 622 090 220 622 092
Παλαιόφραγκο 24 25 2 Παλαιόφραγκο 220 622 700 220 622 702
ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΑΝ ΚΟΡΝΕΛΙΟΣ Πλάκα 220 473 208 220 473 209

Αθήνα Τηλέφωνο 24 45 64 20 22 07 97 20 22 07 666 24 45 64 20 22 07 666
ΙΑΝΟΣ ΑΡΤΙΟΤΥΠΟ Λεωφόρος 142,5 Θεσσαλονίκη 254 77 000
220 64 30 30 220 64 30 309 24 45 64 20 22 07 666

ΜΕΛΕΤΕΣ

ΧΟΡΟΣ ΜΠΟΥΚΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΝΩΙΑ ΣΤΗ ΣΟΦΙΑ
ROBIN S. SHARMA ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΟΥΛΧΕ ΤΗ FERRARI ΤΟΥ
HUBERT REEVES ΜΙΑ ΟΝΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΥΜΦΑΝ ΣΤΑ ΕΤΟΝΙΑ ΜΟΥ
MARILYN YALOM Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΖΥΖΥΓΟΥ
2013 ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΤΗΣ ΚΡΗΣΗΣ
ΛΕΩΝ Α. ΝΑΡ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1912-2012 ΤΟ ΜΕΛΑΝ ΤΟΥ ΠΑΡΕΛΘΟΝΤΟΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΣ ΖΗΕΙ ΤΟ ΣΗΜΕΡΑ
JULIA KRISTEVA ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Μάιος 2012,
Καμένα Βούρλα

14ο τετραήμερο workshop ψυχοθεραπείας GESTALT



**“Σκέπτομαι, αισθάνομαι, παρατηρώ,
πειραματίζομαι, εξελίσσομαι” Το βίωμα και η διαδικασία στη θεραπεία Gestalt**

Το τετραήμερό μας...

Φτάνουμε μεσημεράκι, μέσα στην καλή χαρά, αγνοώντας αυτό που μας περιμένει... Μάλλον πιο πολύ για διακοπές το υπολογίζαμε... Αλλά όμως λογαριάζαμε χωρίς τους ξενοδόχους: Γιαμαρέλου, Δίπλα, Κωσταντινίδου, Μπάλλιου και Χατζηλάκου, που φρόντισαν φυσικά να μην μείνει χρόνος ανεκμετάλλευτος ούτε καν για ένα μπάνιο στην πισίνα... Προσωπικά δεν καταλάβαινα γιατί έπρεπε να τρέχουμε από το ένα workshop στο άλλο, γιατί έπρεπε να ξυπνάμε από τα "μαύρα χαράματα" και γενικά γιατί όλα ήταν τόσο αυστηρά και υπολογισμένα μέχρι το τελευταίο λεπτό. Αλλά όμως ήρθε η στιγμή που μου λύθηκε η απορία, περίπου ένα μήνα μετά... Μα τελικά τίποτα δεν είναι τυχαίο. Ακριβώς όλα είναι τόσο αριστοτεχνικά διαμορφωμένα, ώστε να μην υπάρχει χρόνος για επεξεργασία. Όπως άλλωστε μάθαμε και από την Γιάννα, "η αφομοίωση της εμπειρίας είναι κάτι που έρχεται στο τέλος του κύκλου, μετά την επαφή". Ο απολογισμός μου λοιπόν είναι ότι εγώ σκέφτηκα, αισθάνθηκα, παρατήρησα, πειραματίστηκα και τελικά εξελίχθηκα... Όπως ακριβώς προέτρεπε και ο τίτλος του τετραήμερου. Έριξα κάποιους τοίχους μέσα μου και δημιούργησα δρόμους, έβγαλα τις μάσκες από πολλά συναισθήματα που μέχρι χτες δεν είχαν όνομα και για ακόμα μια φορά έμαθα ότι πρέπει να ακούω, να βλέπω και να μιλάω.

«Το τετραήμερο ήταν για μένα μια δυνατή και πρωτόγνωρη εμπειρία, με πολλές ευχάριστες και δυσάρεστες προσωπικές στιγμές αλλά όλες αληθινές! Παραμένει ακόμα μια εμπειρία που με βοήθησε να βρω το κουράγιο να με

κοιτάξω καλύτερα και δειλά δειλά να αρχίσω να μου επιτρέπω απλά να είμαι...» Κ.

«Ένα ταξίδι και ένα "ταξίδι". Μία διαδρομή μέχρι τα Καμένα Βούρλα, η οποία ήταν μια διαδρομή σε τόσο έντονα συναισθήματα! Όλα ήταν στο πολύ τους! Πολύ συγκίνηση και μεγάλη κούραση! Δεν μπορώ να το περιγράψω αυτό που ένιωθα και νιώθω ακόμα. Οπότε θα παραθέσω σκόρπιες λέξεις-κλάμα, συγκίνηση, αποχωρισμός, νοσταλγία, χαρά, ευτυχία, νέες γνωριμίες, κούραση, φύση, δέσιμο, επιμόρφωση, γκρίνια (ναι είχα και από αυτό λόγω κούρασης!), χορός, γλέντι, τραγούδι, ξεγνοιασιά, αλληλεγγύη, αποχαιρετισμός του τέταρτου (ακόμα δεν τους γνωρίσαμε και δεν τους χαρήκαμε!), θλίψη, παιχνίδι και πάλι το ταξίδι της επιστροφής. Νοιώθω τόσο τυχερή που μέσα σε τέσσερις μέρες αισθάνθηκα σε αυτό και αυτό με έκανε να σκεφτώ, να παρατηρήσω τον εαυτό μου μέσα στη ζωή μου, ώστε να παρακινήθω, να πειραματιστώ για να μπορέσω να εξελιχθώ...» Α.

«Εγώ για το βράδυ Σαββάτου θα έλεγα.. Μια από τις πιο gestalt εμπειρίες διασκέδασης! Άπλετος χορός και κέφι χωρίς ίχνος σοβαροφάνειας... Μια απελευθερωτική διαδικασία...» Μ.

Α! και για το τέλος να αποδώσω ακόμα μια φορά τα συγχαρητήρια και παράλληλα το σεβασμό μου-μας για την ποίηση που δημιούργησε το πρώτο έτος Αθήνας ως εργασία για το τετραήμερο... Δεν υπάρχουν λόγια γι' αυτό. Με πολύ φαινομενολογία,

Μαρία Νικοπούλου, 1ο έτος Θεσσαλονίκης (2011-2012)



Η εμπειρία μου από την συμμετοχή στο τετραήμερο της Gestalt

Η παρουσία και η συμμετοχή μου στο εκπαιδευτικό βιωματικό τετραήμερο της Gestalt αποτελεί δίχως αμφιβολία μια εκ των πιο σημαντικών, αξιοσημείωτων και αξιομνημόνευτων εμπειριών της ζωής μου. Αρχικά, θέλω να επισημάνω και να τονίσω το «πρωτόγνωρο», το «καινούριο» και το «μοναδικό» που έχει όλη αυτή η διαδικασία για μένα, καθώς πρόκειται κατ' ουσία για μια «βιωματική συνάντηση» όλων των εκπαιδευτών και εκπαιδευόμενων της Gestalt στην οποία δεν είχα την τύχη να έχω πρότερη συμμετοχή.

Ερχόμενος τώρα στο τετραήμερο αυτό καθ' εαυτό, θέλω να σταθώ στο πρώτο σημείο διαφορετικότητας που είχε η διαδικασία του τετραήμερου σε σχέση με τα εκπαιδευτικά σεμινάρια, το οποίο αφορά στην συμμετοχή πολλών περισσότερων ανθρώπων, κάτι που με έκανε να αισθάνομαι πολύ άνετα, ευχάριστα και ελεύθερα καθώς είχα την ευκαιρία να επικοινωνήσω με πλήθος διαφορετικών προσωπικοτήτων μοιραζόμενος ποικίλες σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες. Αναφορικά με τις εργασίες και τις παρουσιάσεις των υπόλοιπων ετών ιδιαίτερη εντύπωση μου έκανε η παρουσίαση για τη ζωή και το έργο του Paul Goodman, του οποίου η συνεισφορά και η προσφορά στη ψυχοθεραπεία Gestalt δεν έχει φωτιστεί και τονιστεί όσο άλλων θεωρητικών και ψυχοθεραπευτών Gestalt.

Ένα τρίτο σημείο στο οποίο θέλω να σταθώ είναι η παρουσίαση του δικού μας έτους και το πώς έζησα όλη αυτήν την διαδικασία. Αρχικά, πρέπει να επισημάνω ότι είχα μεγάλο άγχος για την αποδοχή και την αναγνώριση που θα τύχαινε η δουλειά μας, καθώς ήμουν βέβαιος ότι επρόκειτο για μια πολυσύνθετη, πρωτότυπη και δημιουργική προσπάθεια... Καθ' όλη την διάρκεια της παρουσίασης είχα στραμμένο το βλέμμα του σε δύο σημεία, αφενός στις αντιδράσεις του κοινού και αφετέρου στο βίντεο της παρου-

σίασης. Στο τέλος της διαδικασίας κυριάρχησαν μέσα μου συναισθήματα χαράς και ενθουσιασμού καθώς η εργασία έτυχε συνολικής αναγνώρισης από το κοινό ενώ παράλληλα πολλά άτομα μοιράστηκαν τη συγκίνησή τους και τόνισαν την πρωτοτυπία της. Επιπροσθέτως, είναι σημαντικό να αναφέρω ότι ένιωσα μεγάλη περηφάνια για όλα τα μέλη της ομάδας που δούλεψαν γι' αυτήν την δουλειά και θαυμασμό για κάποια μέλη που κατέθεσαν την δημιουργικότητα και την πρωτοτυπία τους μέσα από ακραιφνώς καλλιτεχνικά στοιχεία.

Επίσης, είναι εκ των ων ουκ άνευ να τονίσω ότι με ενθουσίασε ο τρόπος δουλειάς της Nurith Levi. Ήταν τρομερό το ενδιαφέρον που έδειχνε για κάθε έναν και κάθε μία από μας και ήταν πραγματικά απίστευτο το πώς κατάφερε να ξεπερνά ακόμα και τις δυσκολίες της γλώσσας στην δουλειά της. Μια ακόμα πολύ αξιομνημόνευτη εμπειρία από το τετραήμερο ήταν και η γιορτή που έγινε, όπου μαζευτήκαμε όλα τα έτη με τους συντονιστές και διασκεδάσαμε αφήνοντας κατά μέρος το επίπονο πρόγραμμα. Αυτή η «απόσυρση» μου φάνηκε πολύ δημιουργική και χρήσιμη καθώς φάνηκε ότι όλες-οι είχαμε την ανάγκη να διασκεδάσουμε και να περάσουμε καλά με τους ανθρώπους που ξέραμε από πριν και με τους ανθρώπους που γνωρίσαμε εκεί.

Φτάνοντας στο τέλος του τετραήμερου με βρήκε πολύ κουρασμένο και πλήρη από συναισθήματα, σκέψεις, στιγμές και εικόνες. Ουσιαστικά, είχα μια μορφή καθορισμένη από το ποικιλόμορφο φόντο που είχε δημιουργηθεί μέσα από αυτήν την εμπειρία. Σε τελική ανάλυση ήταν μια μοναδική εμπειρία που ανυπομονώ να την ξαναζήσω και αυτό που κρατάω είναι η απόλαυση της επαφής με νέα άτομα, η διεύρυνση της επαφής και η αίσθηση πώς νέοι άνθρωποι μοιράζονται κάτι κοινό, όντας ωστόσο πολύ διαφορετικοί και ξεχωριστοί μέσα σε αυτό.

Κωνσταντίνος Βαλαβάνης, 1ο έτος Αθήνας (2011-2012)



“Σκέπτομαι, αισθάνομαι, παρατηρώ...”

Σκέφτομαι ποιες λέξεις, προτάσεις, ιδέες ταιριάζουν καλύτερα για να περιγράψουν την εμπειρία μου στο προηγούμενο τετραήμερο στα Καμένα Βούρλα. Αισθάνομαι νοσταλγία και όσο περισσότερο το παρατηρώ τόσο γλυκαίνει κάτι μέσα μου και τα γράμματα στο πληκτρολόγιο σχηματίζουν πιο εύκολα τις λέξεις. Πειραματίζομαι, παίρνοντας την απόφαση να μοιραστώ μαζί σας όλα αυτά. Κι έτσι, εξελίσσομαι. Δεν αλλάζω, δεν γίνομαι κάτι που δεν είμαι ή κάτι που ευχόμουν. Εξελίσσομαι. Με μικρά-μικρά βήματα, διστακτικά στην αρχή, με περισσότερη σιγουριά στην πορεία, ίσως ξανά με δισταγμό αργότερα, εξελίσσομαι και μου αρέσει.

Ξεχωριστό τετραήμερο όπως και η κάθε στιγμή που περνάει, το κάθε βίωμα, η κάθε αίσθηση, σκέψη, πράξη, το κάθε συναίσθημα, το κάθε έρεθισμα... Και ήταν μεγάλη πρόκληση για μένα να (προσπαθώ να) έρχομαι σε επαφή με αυτά λεπτό προς λεπτό. Αλλά τι αγαλλίαση όταν τα καταφέρνω! Πόσο σταθερή και γειωμένη νιώθω όταν «απλά» (τα εισαγωγικά για ευνόητους λόγους) με ακούω και εμπιστεύομαι τις αισθήσεις μου.

Ξεχωριστό και για έναν ακόμη λόγο. Για την ομάδα μου και για μένα ήταν το τελευταίο μας τετραήμερο ως εκπαιδευόμενοι. Είχα ωστόσο καταφέρει αυτό το «σύννεφο» να μην πλανιέται πάνω από το κεφάλι μου. Αντ' αυτού, άγχος για την παρουσίαση της ομαδικής μας εργασίας, ανασφάλεια για το

τελικό αποτέλεσμα, πονοκέφαλος, σφίξιμο στο στομάχι... Και όλα αυτά για την παρουσίαση. Ή τουλάχιστον έτσι νόμιζα. Μέχρι τη στιγμή που δύο λόγια από ένα πρόσωπο της ομάδας μου με ταρακούνησαν και στάθηκα να δω τι μου συμβαίνει. Και ξαφνικά άφησα χώρο στη θλίψη που μου έφερε η συνειδητοποίηση του τέλους. Συγκινήθηκα. Δάκρυσα. Ήταν δάκρυα ανακούφισης και λύτρωσης. Τώρα πια ήμουν σε θέση να βιώνω και να απολαμβάνω την κάθε στιγμή, να βλέπω τα μέλη της ομάδας μου - όχι απλά να τα κοιτάζω. Δεν σταμάτησα να αγχώνομαι για την παρουσίαση, αλλά το άγχος μετριάστηκε αισθητά, υπήρχε χώρος και για άλλα συναισθήματα. Ένωθα πιο ολόκληρη, λιγότερο περιορισμένη, με περισσότερες δυνατότητες, γνωρίζοντας περισσότερα εμένα και με διάθεση για πραγματική συνάντηση με τους άλλους.

Και σήμερα, πέντε μήνες μετά, βρίσκομαι εδώ. Από τη μία σαν να μην πέρασε μια μέρα από τον περασμένο Μάιο, να έρχονται στο μυαλό μου οι εικόνες από τα πρόσωπα που συνάντησα, το αεράκι που με δρόσιζε και με ανανέωνε στα διαλείμματα, οι διάδρομοι και οι αιθουσες του ξενοδοχείου, ο αποχαριτισμός στο τέλος του τετραημέρου, και από την άλλη όλα αυτά να μου φαίνονται τόσο μακρινά, αλλά καθόλου ξένα, είναι δικά μου, το βίωμά μου που το κουβαλώ πάντα μαζί μου...

Συγκίνηση, βαθιά ικανοποίηση, πληρότητα...

Παρασκευή Τράμπα, 4ο έτος Αθήνας (2011-2012)



Το τελευταίο μας τετραήμερο σαν ομάδα...

Ένα χρονικό σημείο σε μια μεγάλη πορεία... Για να φτάσω μέχρι εκεί διένυσα 47832 χιλιόμετρα, κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης ήπια 86.4 λίτρα καφέ, κάπνισα περίπου 5000 τσιγάρα, φωτοτύπησα 6000 σελίδες και έφαγα 57.6 κιλά σάντουιτς... αυτός είναι ο αριθμητικός απολογισμός. Για τον συναισθηματικό που δεν ποσοτικοποιείται αναμετρήθηκα με το άγχος και τον φόβο σε μεγάλες δόσεις, παραμέρισα κάθε αντικειμενική δυσκολία και έγινα εφευρετική και δημιουργική στο έπακρο για να τα καταφέρω... έκανα δυνατές σχέσεις, έμαθα για μένα και για τους άλλους και νιώθω ικανοποίηση για την επιλογή μου.

Μάιος 2012, Καμένα Βούρλα..

Κοιτάζω τις φωτογραφίες μας... με τα κορίτσια στο αυτοκίνητο πηγαίνοντας προς τα εκεί, στα δωμάτια, όμορφα γλυκά πρόσωπα, η Ελένη, η Αλεξία, η Αποστολία, η Μαρίνα, η Ρίτσα, η Ρία, η Μαργαρίτα που περιπαικτικά βγάζει την γλώσσα στον φακό, η ζεμπεκιά της Ντόλυς, τα τσαλιμια μου με την Αλεξάνδρα, οι ζεστές αγκαλιές... Βλέπω την χαρά μας, την αυθεντική επαφή μας, την ικανοποίηση και την αίσθηση της ολοκλήρωσης. Σκέφτομαι την διαδικασία μας μέχρι εκεί, την ομαδική μας εργασία με ένα θέμα που όλες γουστάρουμε, το ταινιάκι που γυρίσαμε... Τι όμορφα που ήτανε... Γελάσαμε, κλάψαμε, θυμώσαμε, παίξαμε, δημιουργήσαμε.

Ο φόβος ήταν το θέμα της ομάδας μας. “Vamos? Φοβάμαι...Φοναμος...”. Σκέφτομαι την παρουσίαση της εργασίας. Ο φόβος είναι μέσα στην ζωή και καμιά φορά δεν μπορούμε παρά να πάμε μαζί του παρακάτω. Να αποδεχτούμε αυτό που έρχεται και μέσα από τον πόνο της αποδοχής και της υπέρβασης να πάρουμε την δύναμη για να προχωρήσουμε. Η ζωή είναι γεμάτη παράδοξα και μπροστά στα δεδομένα της ύπαρξης βιώνουμε πολλές φορές έντονα και αμφίσημα συναισθήματα, αποχωρισμούς και διαφοροποιήσεις. Μπορούμε να αναπτύξουμε και να εξελίξουμε τον εαυτό μας μέσα από την επώδυνη διαδικασία των αποχωρισμών αυτών, αλλά και μαζί με τους φόβους μας. Έτσι για μένα το τετραήμερο σηματοδοτούσε την αρχή του τέλους. Η εκπαίδευση μας τελειώνει, η ομάδα μας θα τερμάτιζε και ο καθένας θα τραβούσε τον δρόμο του. Μια απώλεια που όμως θα ήταν από τις πιο σημαντικές και καθοριστικές στην πορεία μου. Μια απώλεια που δεν φέρνει θλίψη, αλλά χαρά, συγκίνηση, πραγματική σύνδεση με τους άλλους, ωρίμανση. Άλλαξαν πολλά στον καθένα μας από τότε, φυλάω όμως μέσα στην καρδιά μου την κάθε στιγμή, την κάθε αναπνοή, τα σχόλια των εκπαιδευτών μας, τις δουλειές που κάναμε εκεί, την επαφή μας με την ομάδα της Αθήνας, την όμορφη οργάνωση και την δουλειά που έβαλαν όλοι σε αυτήν την συνάντηση.

«...απλώνουμε τα χέρια στον ήλιο και τραγουδάμε.. το φως κελαηδάει στις φλέβες του χόρτου και της πέτρας.. Άξιζε να υπάρξουμε για να συναντηθούμε...»

Γ. Ρίτσος

Σταυρούλα Σεχλίδου, 4ο έτος Θεσσαλονίκης (2011-2012)



H.A.G.T. (Hellenic Association for Gestalt Therapy, Ελληνική Εταιρεία Ψυχοθεραπείας Gestalt) - Καμένα Βούρλα 2012

*“A Dream You Dream Alone Is Only A Dream,
A Dream You Dream Together Is Reality”*

John Lennon

Η συμμετοχή στα 4ήμερα της Gestalt ήταν από τις πιο σημαντικές, ουσιαστικές και συγκινητικές εμπειρίες μου, από το 2001 όπου ξεκίνησα την εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία. Εκεί και άκουσα για πρώτη φορά ότι υπάρχει σύλλογος ψυχοθεραπευτών Gestalt, ο οποίος έχει σκοπό να εγγυάται την ποιότητα της Gestalt ψυχοθεραπείας στην Ελλάδα και να προωθήσει την θεραπευτική προσέγγιση που αγάπησα. Φέτος βρέθηκα στο 4ήμερο στα Καμένα Βούρλα 2012 ως εκπρόσωπος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt.

Αυτή η συμμετοχή ήταν διαφορετική. Δεν ήξερα πολλούς εκπαιδευόμενους... και ήμουν εκπρόσωπος μιας ομάδας επαγγελματιών... και είχα αγχωθεί... φόραγα και μπλουζάκι με το λογότυπο του συλλόγου... Ήθελα να φανεί καλά... ήθελα να τους αρέσει ο τρόπος ο πιο δημιουργικός που βρήκαμε να παρουσιάσουμε το Σύλλογο... και να υπάρχει συμμετοχή στην δημιουργία του παζλ... ώστε να έχουν οι Gestalt θεραπευτές την δυνατότητα να ανήκουν... αν το επιλέξουν... σε μια σημαντική για μένα ομάδα. Ομάδα επαγγελματικής μιας θεραπευτικής προσέγγισης. Ομάδα συνάδελφων με κοινές αρχές και μια κοινή ηθική. Στο Gala Dinner υπήρχε συμμετοχή στην κατασκευή του παζλ. Με τρόπο αυθόρμητο, ομαδικό και ατομικό. Με χαρά και διασκέδαση. Αποστολή εξετελέσθη;

Ως Σύλλογος είμαστε ένα σύνολο και το κάθε κομμάτι του είναι ξεχωριστό και σημαντικό. Και ο καθένας από μας έχει κάποιες δυνατότητες. Οι δυνατότητες του συνόλου είναι κάτι διαφορετικό από το άθροισμα των κομματιών του, ανάλογα με την ποιότητα και τον τρόπο που θέλουμε να συντεθούμε.

Αυτή τη στιγμή η Ελληνική Εταιρεία Ψυχοθεραπείας Gestalt βρίσκεται σε διαδικασία αναζήτησης ταυτότητας. Οι εσωτερικές και γραφειοκρατικές διαδικασίες, οι απαραίτητες για την λειτουργία ενός συλλόγου, ολοκληρώνονται. Υπάρχει ξεκάθαρη διαδικασία εγγραφής για δόκιμα και τακτικά μέλη, ιστοσελίδα με πληροφορίες και λίστα θεραπευτών, υπάρχουμε στο facebook όπου εμφανίζονται οι δραστηριότητες μας. Ως HAGT (Hellenic Association for Gestalt Therapy) είμαστε μέλος και αποκλειστικό εκπρόσωποι της Ελλάδας στην, και στην Ελλάδα της EAGT (European Association for Gestalt Therapy) και μέλος της ΕΕΨΕ (Εθνική Εταιρεία Ψυχοθεραπείας Ελλάδας), υπάρχει καταστατικό και κώδικας δεοντολογίας. Αποκτήσαμε δομή. Σύμφωνα με την προσέγγιση που εκπροσωπούμε ήρθε η ώρα να στραφούμε προς τα «έξω»... όσο θέλουμε και όσο στην καθημερινότητα μας μπορούμε... η πρόσκληση μένει ανοιχτή και οι δυνατότητες πολλές για όσους έχουν όρεξη να προσφέρουν, ανεξάρτητα από το αν θα είναι τακτικά ή δόκιμα, ή ακόμα και αρωγά μέλη.

Για το Διοικητικό Συμβούλιο H.A.G.T.

Ιωάννα Κάτο, Ταμίας



Χ. Ε. Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
Υ. Π. Α. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΟΡΓΑΝΩΣΗ
Γραφείο: 18, Ο.Ε. 546 26
Τηλ: 2310 279 792

Ημερομηνία: 13/09/2012
Αρ. Πρωτ.: 220

Προς: Gestalt Foundation

Κύριοι: Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος, Αίτιολογία Ψυχολογίας

Από: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντής Gestalt Foundation

Κύριοι: Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος, Αίτιολογία Ψυχολογίας,

μετά από 11 μήνες από την έναρξη της λειτουργίας του Εργαστηρίου Ψυχολογίας του ΧΑΙΕ το 2012. Έγινε το 2013 δάσκαλος ο Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος, ο οποίος από τον Σεπτέμβριο του 2012 είναι μέλος του Δ.Σ. του ΧΑΙΕ, έχοντας ήδη πραγματοποιήσει ορισμένες δραστηριότητες.

Αίτιολογία Ψυχολογίας, ο οποίος είναι ομότιμος συνεργάτης του ΧΑΙΕ. Ο Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος είναι ομότιμος συνεργάτης του ΧΑΙΕ, έχοντας ήδη πραγματοποιήσει ορισμένες δραστηριότητες. Ο Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος είναι ομότιμος συνεργάτης του ΧΑΙΕ, έχοντας ήδη πραγματοποιήσει ορισμένες δραστηριότητες.

Ο Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος είναι ομότιμος συνεργάτης του ΧΑΙΕ, έχοντας ήδη πραγματοποιήσει ορισμένες δραστηριότητες. Ο Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος είναι ομότιμος συνεργάτης του ΧΑΙΕ, έχοντας ήδη πραγματοποιήσει ορισμένες δραστηριότητες.

Εάν χρειάζεστε περαιτέρω πληροφορίες, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον Δρ. Νίκο Αράπη.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με τον Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντή του ΧΑΙΕ.
Τηλ: 2310 279 792



Ημερομηνία: 12/10/2012

Προς: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντή του ΧΑΙΕ
Από: Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος, Αίτιολογία Ψυχολογίας
Αρ. Πρωτ.: 220
Από: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντής Gestalt Foundation

Αίτιολογία Ψυχολογίας, Αίτιολογία Ψυχολογίας

Ο Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος είναι ομότιμος συνεργάτης του ΧΑΙΕ, έχοντας ήδη πραγματοποιήσει ορισμένες δραστηριότητες. Ο Δρ. Χρήστος Παπαδόπουλος είναι ομότιμος συνεργάτης του ΧΑΙΕ, έχοντας ήδη πραγματοποιήσει ορισμένες δραστηριότητες.

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με τον Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντή του ΧΑΙΕ.

Αίτιολογία Ψυχολογίας, Αίτιολογία Ψυχολογίας

Εργαστήριο & Εισηγητής: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντής του ΧΑΙΕ. Εργαστήριο & Εισηγητής: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντής του ΧΑΙΕ. Εργαστήριο & Εισηγητής: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντής του ΧΑΙΕ.

Εργαστήριο & Εισηγητής: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντής του ΧΑΙΕ.

Εργαστήριο & Εισηγητής: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντής του ΧΑΙΕ. Εργαστήριο & Εισηγητής: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντής του ΧΑΙΕ. Εργαστήριο & Εισηγητής: Δρ. Νίκο Αράπη, Διευθυντής του ΧΑΙΕ.

Ελεύθερη Έκφραση...

ΠΑΙΔΙ ΜΕΣΑ ΜΟΥ -29/9/2012

Παίξε, όχι πολύ
Γέλασε, όχι πολύ
Φρόντισε συνέχεια
Σκέψου πάντα
Προστατέψου
Πίσω από την πόρτα κρυφτεί

Μην αφηθείς παιδί
Σοβαρό παιδί

Συνετό παιδί
Σκεπτόμενος

χωρίς αφέλεια

Παιδί χωρίς παιδικότητα
Κρύψου

Παιδί μέσα μου

Παιδί αιώνιο

Παιδί χρωστούμενο σου χρωστώ

Παιδί θυμωμένο μου παίρνεις

Παιδί κοιμήσου, εδώ είμαι

Παιδί μεγάλωσα

Μαζί μου και πάμε

Αλέξανδρος

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Την Τρίτη, 24 Ιανουαρίου 2012 και ώρα 10:00-12:00, η Δέσποινα Μπάλλιου συντόνισε ένα βιωματικό εργαστήριο στο νοσοκομείο Παιδων Αγγλαία Κυριακού για τους φοιτητές του ΤΕΙ Νοσηλευτών Αθηνών, με τίτλο:

“Ο ρόλος της επίγνωσης των συναισθημάτων στη ψυχοθεραπεία Gestalt”

Τα συναισθημάτα μας είναι η ουσία της ύπαρξής μας. Η επίγνωση των αισθήσεων και των συναισθημάτων μας είναι αυτό που κινητοποιεί, ενδυναμώνει και δίνει κατεύθυνση στην εμπειρία και τη δράση της.

Για την ψυχοθεραπεία Gestalt, αρκεί ένα άτομο να εστιάσει στην παρούσα εμπειρία του και αυτή η διαδικασία από μόνη της να ξεδιπλώσει το φόντο και την ιστορία αυτού του ατόμου αναδύοντας ουσιαστικά νοήματα.



1^ο Συνέδριο ΝΕΥΡΟΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ “ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ”

18 - 21 Οκτώβρη 2012
Grand Hotel - Θεσσαλονίκη

Για πρώτη φορά στην Ελλάδα διεξήχθη Συνέδριο στον τομέα της Νευροψυχολογίας για την Τρίτη ηλικία και η Gestalt ήταν παρούσα!

Στο συνέδριο αναπτύχθηκαν θέματα που αφορούσαν επίκαιρες και σύγχρονες εξελίξεις σε τομείς όπως οι μεταγνωστικές ικανότητες, η Νευροαπεικόνιση, η Νευροψυχολογική εκτίμηση, το συναίσθημα, η ποιότητα ζωής και η προνοσηρή ευφυΐα.

Ως θεραπευτές Gestalt είχαμε την ευκαιρία να παρουσιάσουμε ένα στρογγυλό τραπέζι με γενικό τίτλο «**Το νόημα της ψυχοθεραπείας σε ηλικιωμένους με ήπια νοητική Διαταραχή (MCI)**» και με τα ακόλουθα επιμέρους θέματα (κατά σειρά παρουσίασης):

- “Περιγραφή της ομαδικής ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης σε άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή: Παρουσίαση του εαυτού μέσα από τη δημιουργία κολάζ” - Σιαμπάνη Κατερίνα, MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt
- “Η ευθύνη για τον εαυτό μου Κλείνοντας μισοτελειωμένες υποθέσεις/σχέσεις” - Καλαντζή Αγορίτσα, Εκπ/νη Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt
- “Το άτομο με Ήπια Νοητική Διαταραχή και αρχόμενη άνοια μέσα από τα μάτια του θεραπευτή Gestalt” - Καλώτα Γιάννα, MSc Ψυχολογία Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt
- “Τρίτη ηλικία - Πώς η ψυχοθεραπεία φέρνει τον ηλικιωμένο σ' επαφή με το συναίσθημα” - Μακρίδου Μελίνα, MSc Ψυχολογία Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt
- “Η ανάγκη του να ανήκω σε μια ομάδα” - Θεοφίλου Μαρίνα, BSc Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Το αποτέλεσμα ήταν πολύμορφο, ικανοποιητικό, συγκινητικό... Αυτό, όμως, που σίγουρα «κρατάω» είναι η ευελιξία, η «δημιουργική μας προσαρμογή»· θέματα που έχουμε μάθει μέσα από την εκπαίδευσή μας στη θεωρία Gestalt και μέσα από την αγάπη για αυτό που κάνουμε στους φορείς, με τους οποίους συνεργαζόμαστε, είτε είναι η Ελληνική Εταιρεία Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών, οι διάφοροι Σύλλογοι Καρκινοπαθών, η ΧΕΝ, η ΕΠΑΘ... Όλα αυτά τα χρόνια η αγάπη μας για τον πάσχοντα συνάνθρωπο ήταν ο κύριος μέντοράς μας...

Κλείνοντας, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας την επιστολή της αγάπης του Αποστόλου Παύλου με την ευχή να αγγίξει την ψυχή σας και να σας συντροφεύει σε όλη σας τη ζωή...

Αν υπάρχουν ακόμα προφητείες, θα έλθει μέρα που και αυτές θα καταργηθούν, αν υπάρχουν χαρίσματα γλωσσών και αυτά θα σταματήσουν, αν υπάρχει γνώση και αυτή θα καταργηθεί. Γιατί τώρα έχουμε μερική και όχι τέλεια γνώση και προφητεία· όταν όμως έλθει το τέλειο, τότε το μερικό θα καταργηθεί. Όταν ήμουν νήπιο, μιλούσα ως νήπιο, σκεφτόμουν ως νήπιο, έκρινα ως νήπιο. Όταν έγινα άνδρας, κατάρνησα τη συμπεριφορά του νηπίου. Τώρα βλέπουμε σαν σε καθρέπτη και μάλιστα θαμπά, τότε όμως θα βλέπουμε το ένα πρόσωπο το άλλο πρόσωπο. Τώρα γνωρίζω μόνο ένα μέρος από την αλήθεια, αλλά τότε θα έχω πλήρη γνώση, όπως ακριβώς γνωρίζει και εμένα ο Θεός. Ώστε τώρα μας απομένουν τρία πράγματα: η πίστη, η ελπίδα και η αγάπη. Πιο μεγάλη όμως από αυτά είναι η αγάπη.

(Απόστολος Παύλος, Προς Κορινθίους)

Μελίνα Μακρίδου, MSc Ψυχολογία Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt



Ανταποκρίσεις

Home coming: a journey towards the authentic self. Working with interruptions in the coming home process for LGBT.

Ο τίτλος προμήνυε το ταξίδι. Ο τίτλος παρέδιδε τον όποιο εαυτό στον αυθεντικό εαυτό. Ο τίτλος έβαζε τα θεμέλια για ένα σπίτι. Και ο τίτλος έκανε το άνοιγμα στην LGBT κοινότητα. Το σεμινάριο ξεκίνησε θαρρείς και κάποιος πριν είχε υφάνει ένα αόρατο δίχτυ που μας συνέδεε όλους. Και πάνω σ' αυτό το δίχτυ πατήσαμε και στηριχθήκαμε για τρεις ημέρες. Αυτή τη σύνδεση των ανθρώπων που θέλουν να είναι αυθεντικοί, των απείριτων νοημάτων, των καθαρών συναισθημάτων κουβαλάω ακόμη λίγους μήνες μετά- γράφοντας τώρα. Επέλεξα να γράψω όχι για κάτι συγκεκριμένο αλλά για το μεγαλείο του ταξιδιού μας προς το σπίτι του καθένος. Για το μεγάλο εμπόδιο που ονομάζουμε σεξουαλικότητα και που της δίνουμε κι ένα επίθετο μπροστά όπως ετεροφυλόφιλη, ομοφυλόφιλη ή ό,τι άλλο προκειμένου να μοιράσουμε αφειδώς ταμπέλες και να κάνουμε τη διαφορετικότητα εχθρό. Μα η σεξουαλικότητα ενυπάρχει σε όλους, είναι απόλυτα φυσική και απόλυτα προσωπική και όσο συγκατανούμε σ' αυτή την παραδοχή τόσο την κρύβουμε, τόσο φοβόμαστε κι έτσι τη διακρίνουμε σε κατηγορίες ανάλογα με το φύλο και την επιλογή. Το σεμινάριο μέσα στην απλότητα του κατέδειξε πως η σεξουαλικότητα είναι μέρος της ανθρώπινης ουσίας. Αυτό. Τίποτε περισσότερο από αυτό. Και η LGBT κοινότητα είναι μέρος της παναθρώπινης κοινότητας. Αυτό. Τίποτε περισσότερο από αυτό.

Δε γίνεται να αποφύγω να κάνω μνεία στη σταθερή και συνεκτική ουσία της Κάτιας Χατζηλάκου, στη στοργή και τη διακριτική παρουσία της Μαρίας Φαρμάκη, στην καταγιαστικά ήσυχη δύναμη του Kevin McCann και στην άριστη συμπληρωματικότητα του Favorito Barbarello. Η Μαρία ήταν απλά συνέχεια εκεί (για τρεις συνεχόμενες ημέρες εκεί!), η Κάτια ήταν το αόρατο πλαίσιο (ένα πλαίσιο παλλόμενο και σταθερό μαζί), ο Kevin η διδαχή και η ορατή απόδειξη αυτής, ο Favorito σμιλευτής των σημείων με το χιούμορ και το άγγιγμα. Αισθάνομαι ευγνώμων που ήμουν εκεί μαζί τους και μαζί με άλλους είκοσι εξαιρετικούς ανθρώπους.

Φροντίδα, σταθερότητα, ισορροπία, ενδιαφέρον, εκτίμηση, σεβασμός, σύνδεση, μοναξιά, ελευθερία, αυθεντικότητα, αλήθεια, δρόμος: αυτές είναι σκόρπιες λέξεις που θα γίνουν κείμενο γ' αυτό το σεμινάριο μετά από χρόνια μέσα μου. Τώρα είναι πολύ νωρίς για να σας πω. Μόλις έμαθα πως το σπίτι μου είναι εκεί που κατοικεί ο αυθεντικός μου εαυτός. Κι έχω ξεκινήσει το ταξίδι για εκεί...

Αφιερωμένο στο δικό μου Μικρό Πρίγκηπα

Κατερίνα Παπανικολάου

Τη Δευτέρα, 12 Μαρτίου 2012 και ώρα 20:30-22:30, πραγματοποιήθηκε στο βιβλιοπωλείο ΙΑΝΟΣ διάλεξη με ομιλήτρια τη Δέσποινα Μπάλλιου και θέμα:

“Η Δημιουργικότητα και η Ομορφιά στις Ανθρώπινες Σχέσεις”

Οι περισσότεροι λαχταρούμε να έχουμε σχέσεις ζωντανές, ζεστές, σχέσεις που κρατάνε στο χρόνο και ενθαρρύνουν την ανάπτυξη μας.

Στο ερώτημα, λοιπόν, “Πραγματικά, μπορεί να υπάρξει ομορφιά και δημιουργικότητα στις ανθρώπινες σχέσεις; Μπορούμε, πραγματικά, να τις αναδείξουμε σε έναν κόσμο που, πολύ συχνά, απειλεί ο ένας τον άλλον; Αξίζει να προσπαθούμε;”

Το βαθύ μας πιστεύω, ως Gestalt ψυχοθεραπευτές, είναι πως ΝΑΙ, αρκεί να επιθυμούμε να δουλεύουμε πάνω στις σχέσεις μας, να επενδύουμε, να παίρνουμε ρίσκα και να δεσμευόμαστε, παρόλη τη σκληρότητα της ζωής, να παραμένουμε ανοιχτοί στις προσκλήσεις και τις προκλήσεις των ανθρώπινων εμπειριών.

Στην εξέλιξη και διατήρηση τέτοιων σχέσεων, η δημιουργικότητα παίζει σημαντικό ρόλο.

Σύμφωνα με την ψυχοθεραπευτική προσέγγιση Gestalt, η δημιουργικότητα είναι μια σχεσιακή διαδικασία. Τη στιγμή που αρχίζουμε να αλληλεπιδρούμε, αρχίζουμε και να δημιουργούμε.

Η ομορφιά, από την άλλη πλευρά, είναι μια αισθητική ποιότητα που δεν έχει κανένα, μα κανένα νόημα, χωρίς τη σχέση της με αυτόν που την κοιτά, την ακούει, την προσέχει. Χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον, ώστε να αναδυθούν οι εμπειρίες ομορφιάς μεταξύ μας.

Η δημιουργικότητα και η ομορφιά βασίζονται στην επαφή και στη δημιουργική προσαρμογή, στην επαφή που αφήνει χώρο στο διαφορετικό, στην εμπειρία και τον πειρατισμό, στη δημιουργική αποσταθεροποίηση, στη διατήρηση του ενδιαφέροντος και στο χιούμορ.

Ο Αντώνης Ζαΐρης, παρών στην παραπάνω διάλεξη, αναφέρει:

“Είναι αυτή η άλλη διάσταση της οπτικής Gestalt για τη δημιουργικότητα και την ομορφιά στις σχέσεις μας, που μου κέντρησε το ενδιαφέρον να παρακολουθήσω αυτήν τη διάλεξη.

Φτάνοντας στον «ΙΑΝΟΣ», το περιβάλλον με το καμμένο «Αττικόν», κάθε άλλο παρά δημιουργικότητα και ομορφιά μου θύμιζε. Ομολογώ ότι είχα χάσει λίγο το κέφι μου. Η ήρεμη φωνή της Δέσποινας, όμως, με λόγια απλά και διεισδυτικά, αρχίζει να με φέρνει σε άλλη «διάσταση».

Ήταν, άραγε, ο δημιουργικός τρόπος της παρουσίας που μου έφερε στη μνήμη φορές που είχα επιλέξει διαφορετικούς τρόπους επαφής;

Ήταν το μήνυμα ότι μια σχέση μπορεί να «προσαρμοστεί» δημιουργικά καταστάσεις συμβιβασμού και καταπίεσης, σε πολύ πιο όμορφους τρόπους συμπεριφοράς;

Ήταν ο λιτός συνδυασμός των εικόνων που βλέπαμε, με τα βαθειά νοήματα της αφήγησης;

Ήταν ο «Μικρός Πρίγκηπας», που με χιούμορ και ευαισθησία μας έφερε σε επαφή με τα πιο όμορφα αισθήματά μας;

Ήταν η κατανόηση ότι το σύνολο είναι κάτι παραπάνω από το άθροισμα των μερών του, ώστε τελικά να το συσχετίσω με την προστιθέμενη πολλαπλασιαστική αξία της καλής επαφής;

Έτσι, κύλησαν δύο ώρες όμορφες και δημιουργικές, όπως και ο τίτλος της διάλεξης. Δύο ώρες κίνητρο, για να ακολουθήσουμε τέτοιους δρόμους επαφής στις σχέσεις μας. Δύο ώρες που, βγαίνοντας από τον «ΙΑΝΟΣ», με έφεραν σε μία «άλλη» επαφή με το περιβάλλον.”

Τελικά, μπορούσα να επιλέξω...

Εκδοτική ομάδα:

Αντωνία Κωνσταντινίδου
Υπεύθυνη έκδοσης

Ζωή Μπαχαλιά
Γραμματειακή υποστήριξη

Μετάφραση
K&D Webber

Σοφία Μαμαλιγκα
Σελιδοποίηση

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ - ΒΑΛΑΒΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΓΙΑΜΑΡΕΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑ
ΖΑΪΡΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ - ΚΑΤΟ ΙΩΑΝΝΑ - ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΚΩΣΤΑΣ
ΜΑΚΡΙΔΟΥ ΜΕΛΙΝΑ - ΜΠΑΛΛΙΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ - ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ -
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ - ΣΕΧΛΙΔΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ - ΤΡΑΜΠΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ



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

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 ΙΑΝΟΣ CLUB προσφέρει προνόμια (με τη μορφή έκπτωσης) σε συνεργαζόμενους χώρους σε Αθήνα & Θεσσαλονίκη (θέατρα, μουσεία, κιν/φους, εστιατόρια, ξενοδοχεία και πολλά άλλα). Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.ianos.gr. Εγγραφείτε τώρα εντελώς δωρεάν σε οποιοδήποτε κατάστημα ΙΑΝΟΣ ή online.

GESTALT FOUNDATION - ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΓΝΑΤΙΑΣ 73
54635 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ/ΦΑΧ: 2310 283588

Γ. ΣΙΣΙΝΗ 39
11528 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ/ ΦΑΧ: 210 7254010

E-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr | E-mail: athina@gestaltfoundation.gr

www.facebook.com/gest.found

www.gestaltfoundation.gr

IANOS.GR

