



Gestalt NEWS Foundation

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΦΥΛΛΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
& ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ GESTALT FOUNDATION • ΑΝΟΙΞΗ 2012 • ΤΕΥΧΟΣ 16^ο



> σελ. **2** editorial

> σελ. **3**

- Συμμετοχή του
Gestalt Foundation
στο Πανελλήνιο
Συνέδριο Νέων
Εθελοντών Αιμοδοτών

- Ευχαριστήρια

> σελ. **6**

Ψυχοθεραπεία και
καρκίνος

Ο Κουμπιάρης μας

14^ο Τετράμηρο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt



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

10 - 13 Μαΐου 2012

GALINI WELLNESS SPA & RESORT - KAMENA BOYRPLA

14^ο Τετράμηρο workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt

«Σκέπτομαι, αισθάνομαι,
παρατηρώ, πειραματίζομαι,
εξελιίσσομαι»

Το βίωμα και η διαδικασία στη
θεραπεία Gestalt

10- 13 Μαΐου 2012

GALINI WELLNESS SPA & RESORT - KAMENA BOYRPLA

ΙΑΝΟΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ

σελ. **4**



ΙΑΝΟΣ
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

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

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΕΑΡΑ
Πατισσίων 7, 546 24 Τ 236 237 248 Φ 236 236 622 & κέντρο
27ης Μαρτίου 45, 546 48 Πατισσίων Τ 236 286 286 Φ 236 287 49
Πατισσίων 24, 556 3 Παιονίων Τ 236 424 762 Φ 236 424 762
ΠΕΡΙΣΣΙΑΝΕΣ ΣΤΑΘΜΟΣ/Σταθ. Τ 236 472 238 Φ 236 472 239
ΑΘΗΝΑ
Συγγ. 24, 115 84 Τ 20 21 07 90 Φ 20 21 07 90 & κέντρο
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP (στην Ηρόλη, Αργυρίου 27)
Τ 20 42 21 23 Φ 20 42 21 23 & κέντρο
ΙΑΝΟΣ GR κέντρο

“Ο αντίκτυπος της κρίσης
στην ψυχολογία μας.
Με ποιους τρόπους
μπορούμε
να βοηθηθούμε.” σελ. **7**

Συνέντευξη στη Δέσποινα Μπάλλιου

Βιβλιοπρωιόσεις

« Ο ΦΟΒΟΣ ΜΠΡΟΣΤΑ
ΣΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ » σελ. **2**

Νέα δράση

σελ. **8**

Εκπαίδευση
ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

στην Ξάνθη

συνεργασία με το

ΑΝΑΡΡΩΤΗΡΙΟ
ΠΑΛΙΑΣ ΠΕΝΤΕΛΗΣ

ΕΚΔΟΤΙΚΟ σημείωμα

Η άνοιξη έφτασε για τα καλά και

τα χελιδόνια επέστρεψαν. Αυτά δεν ενδιαφέρονται για τις ανθρώπινες κρίσεις, συνεχίζουν το προγραμματισμένο τους ταξίδι. Ευτυχώς, κάποια πράγματα παραμένουν σταθερά. Όπως ο ζωογόνος ήλιος, τα δέντρα που πρασινίζουν, τα λουλούδια που ανθίζουν.

Όπως παραμένει σταθερή η ανάγκη μας να κρατήσουμε την ελπίδα και την αισιοδοξία μας, την επιθυμία και τη δύναμη για τη ζωή, την ομορφιά και τη δημιουργικότητα των ανθρωπίνων σχέσεων, τη βαθιά ενστικτώδη σοφία ότι οι κρίσεις και οι απώλειες μπορούν να οδηγήσουν σε εξέλιξη.

Αυτά πραγματευόμαστε στις εκδηλώσεις μας αυτόν τον καιρό, είτε είναι ανοιχτές διαλέξεις, βιωματικά σεμινάρια, συνεντεύξεις, νέες συνεργασίες ή ομαδικές αποφάσεις για να εκδηλώσουμε την αλληλεγγύη μας σε ανθρώπους που έχουν μεγαλύτερη ανάγκη από εμάς.

Αυτό που μπορούμε να προσφέρουμε ως ψυχοθεραπευτές είναι τροφή για προβληματισμό και αλλαγή στα σημεία που είναι εφικτά για τον καθένα μας. Κι αυτά τα σημεία είναι κατά κύριο λόγο η ανάληψη της προσωπικής μας ευθύνης, η αλλαγή

στη νοοτροπία και τη στάση μας απέναντι στη ζωή και στον τρόπο του σχετίζεσθαι με τον εαυτό και τους άλλους. Κι αυτό ακριβώς είναι το επίκεντρο

της δράσης μας στο Gestalt Foundation.

Εκδηλώσεις, εθελοντικές δράσεις, προσφερόμενες διαλέξεις για το πλατύ κοινό, εκπαιδεύσεις σε ανθρώπους που επιθυμούν να αλλάξουν κάτι στην καθημερινότητα τη δική τους και των γύρω τους.

Καλή Ανάγνωση!

Αντωνία Κωνσταντινίδου

e-mail επικοινωνίας: konstant108@gmail.com



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). Ιδρυτικό 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 1^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)

Το βιβλίο που προτείνω σε αυτό το σημείωμα εκδόθηκε πριν από περίπου εβδομήντα χρόνια (1941), εν μέσω του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου, όταν ο πολιτικός και οικονομικός ολοκληρωτισμός, σάρωνε την Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες. Ωστόσο, διαβάζοντάς το φαίνεται σαν να γράφτηκε χθες.

Συγγραφέας του είναι ο Erich Fromm (1900-1980), ο οποίος θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους ψυχοθεραπευτές και κοινωνικούς στοχαστές του 20^{ου} αιώνα. Χωρίς να υπεισέλθω σε λεπτομέρειες για τη ζωή και το έργο του, θέλω να σημειώσω ορισμένες αναφορές σύμφωνα με τις οποίες η ζωή του Fromm διασταυρώθηκε με αυτή των Perls. Καταρχήν συνυπήρξαν στον ευρύτερο κύκλο των διανοουμένων στη Γερμανία του Μεσοπολέμου, και είχαν αρκετούς κοινούς γνωστούς. Εκτός των άλλων, ο Fromm είχε λειτουργήσει ως ένας διαρκής προσωπικός σύνδεσμος των Perls, για το Ψυχαναλυτικό Ινστιτούτο της Φρανκφούρτης όπως και για το Ινστιτούτο Κοινωνικών Ερευνών της Φρανκφούρτης, από το οποίο προέκυψε στη συνέχεια η γνωστή Σχολή της Φρανκφούρτης (κύκλος του Marx Horkheimer), καθώς ήταν μέλος και στα δύο ινστι-

τούτα (Bocian, 1998:237). Ο Perls ξανασυνάντησε τον Fromm, το 1946, λίγους μήνες αφότου είχε έρθει στις ΗΠΑ από τη Ν. Αφρική. Ο Fromm, που είχε διαβάσει το *Ego, Hunger and Aggression*, για το οποίο είχε θετική άποψη, τον ενθάρρυνε να εγκατασταθεί στη Νέα Υόρκη και να αρχίσει να ασκεί εκεί ιδιωτική πρακτική (Clarkson and Mackewn, 1993:17).

Η ενθάρρυνση αυτή αποδείχτηκε πολύτιμη σε μια εποχή όπου ο Perls ήταν έτοιμος να επιστρέψει στην Ν. Αφρική ευρισκόμενος σε απόγνωση από την μέχρι τότε αποτυχία του να κάνει μια νέα αρχή στις Ηνωμένες Πολιτείες. Ο Fromm φέρεται να είπε στον

Βιβλιοπροτάσεις

Perls: «Ελα και σου εγγυώμαι ότι μέσα σε τρεις μήνες θα έχεις δημιουργήσει πελατεία». Πράγματι ο Perls μετακόμισε στη Νέα Υόρκη και δημιούργησε πελατεία εκεί μέσα σε τρεις βδομάδες (Laura Perls in Wysong and Rosenfeld, 1988:3-25). Στη Νέα Υόρκη ο Perls συνδέθηκε με τα μέλη του Ινστιτούτου White, το οποίο είχαν ιδρύσει ο Erich Fromm και η Clara Thomson. Όπως έχει πει και ο ίδιος, βρήκε στα μέλη του Ινστιτούτου ανθρώπους που μιλούσαν την ίδια γλώσσα και που έβλεπαν τον κόσμο με τον ίδιο τρόπο (Clarkson and Mackewn, 1993:17). Μέσα από την ενθάρρυνση του Fromm και την υποστήριξη από το

συνέχεια στη σελ: 3 →

BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΜΕΛΕΤΕΣ

ΙΑΝΟΣ
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΕΑΡΑ Απριλίου-Ιουνίου 2014: 230.07.000, 230.04.000, 230.00.000
ΠΡΟΣΚΟΜΜΑΤΑ 23.04.14 Κοινωνική: 230.02.000, 230.01.000, 230.00.000
ΗΜΕΡΑΝΟΜΑΧΟΙ 23.04.14: 230.01.000, 230.00.000, 230.00.000
ΚΑΛΗΜΕΡΑ 24.04.14: 230.01.000, 230.00.000, 230.00.000
ΜΑΝΟΛΑΝΤΖΟΣ 23.04.14: 230.01.000, 230.00.000, 230.00.000
23.04.14: 230.01.000, 230.00.000, 230.00.000

ΤΣΟΥΡΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΚΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ	ΠΑΤΑΡΑ ΑΛΛΟΔΩΝ ΜΑΡΤΙΝ	ΑΝΝΑ ΑΒΑΡΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ	ΜΙΤΣΟΣ ΕΚ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΘΗΤΑ
ΠΑΡΟ ΜΑΡΤΙΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ	ΑΝΤΩΝ ΜΑΡΤΙΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ	Α. ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ	ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΡΝΗΛΙΟΥ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
ROBERT DE BONO ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ	ΤΕΡΕΖΑ ΚΑΡΟΛΙΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ	ΜΑΡΤΙΝ ΛΑΡΚΙΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ	ΜΑΡΚΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ

Συμμετοχή του Gestalt Foundation στο Πανελλήνιο Συνέδριο Νέων Εθελοντών Αιμοδοτών

Ύστερα από πρόσκληση της **Πανελληνίας Επιτροπής Νέων Εθελοντών Αιμοδοτών** το Gestalt Foundation συμμετείχε στο **5^ο Πανελλήνιο Συνέδριο** που διοργανώθηκε στην **Αρτα** στις **17- 03-2012**. Λόγω υποχρεώσεων, τόσο στην Αθήνα όσο και στη Θεσ/νίκη, τα ιδρυτικά μέλη του GF δεν μπορούσαν να παραστούν στο συνέδριο και ως εκ τούτου μου ζητήθηκε να εκπροσωπήσω το εκπαιδευτικό κέντρο και λόγω ευνοϊκής γεωγραφικής θέσεως αφού πλέον κατοικώ στη γειτονική πόλη, στην Πρέβεζα. Το GF και ιδιαίτερως η Αντωνία Κωνσταντινίδου, ήταν δίπλα μου σ' αυτή την προσπάθεια προσφέροντάς μου κατευθυντήριες γραμμές, οδηγίες, υλικό παρουσίασης, στήριξη και ενθάρρυνση. Ως εκπρόσωπος του Gestalt Foundation, λοιπόν, και ως απόφοιτη ψυχοθεραπεύτρια του κέντρου η εμπειρία μου ήταν πλούσια. Κατ' αρχήν να αναφερθώ στο ζεστό καλωσόρισμα και στο νοιάξιμο που εισέπραξα από την επιτροπή συντονισμού του συνεδρίου, γεγονός που μείωσε το αρχικό μου άγχος. Το κοινό ήταν νέοι άνθρωποι ηλικίας 18 έως 30 ετών γεμάτοι ενδιαφέρον και με έντονη την επιθυμία της προσφοράς. Με την παρουσία τους τίμησαν το συνέδριο και επιφανείς προσωπικότητες τόσο από το χώρο της τοπικής κοινωνίας όσο και της εκκλησίας.

Η συμμετοχή φέτος παρ' όλο που ήταν ικανοποιητική ήταν μειωμένη σε σχέση με τα προηγούμενα χρόνια. Κι αυτό λόγω των προβλημάτων που ταλανίζουν τα τελευταία χρόνια την Ελληνική κοινωνία. Οπότε, το Gestalt Foundation με επικέντρωση στο τώρα και την τρέχουσα επικαιρότητα συμμετείχε με θέμα ομιλίας «**Ο Εθελοντισμός σε Περίοδο Κρίσης**». Στόχος της ομιλίας ήταν να αποκτήσουν καλύτερη γνώση της φάσης διαδικασίας που περνάνε. Ότι είναι μέρος ευρύτερου πεδίου και επηρεάζονται και αυτοί με τη σειρά τους μέσα από τις αλλαγές που σημειώνονται, και η κάθε αλλαγή φέρνει και μια απώλεια. Είναι συνάμα όμως πρόκληση αυτή η κρίση ώστε να βρεθούν νέοι τρόποι επικοινωνίας, συνύπαρξης και ανάπτυξης τόσο μεταξύ των μελών όσο και μεταξύ των οργανισμών που προσφέρουν εθελοντικό έργο. Και κακά τα ψέματα ο εθελοντισμός αποτελεί μέρος του κοινωνικού ιστού και ίσως είναι ευκαιρία μέσω της κρίσης, αυτή η ανθρώπινη αξία να ανθίσει όλο και περισσότερο. Να βγούμε από την εσωστρέφεια και τον φόβο της και να απευθυνόμαστε, να μοιραζόμαστε με το περιβάλλον.

Αυτή η ανάγκη για συσπείρωση και αλληλοϋποστήριξη αναδύθηκε και στο workshop που ακολούθησε και συντόνισα, με θέμα «**Η Ψυχολογία του Εθελοντή στο Σήμερα**». Αυτό που παρατήρησα ήταν, ότι σαφώς αυτοί οι νέοι εθελοντές αιμοδοτές ένιωθαν περισσότερο μειωμένη την ενέργειά τους και τον αρχικό ενθουσιασμό, παράλληλα όμως είχαν ένα πείσμα της συνέχισης του αγώνα τους περισσότερο σε ατομικό επίπεδο. Ενθαρρυντικό είναι το γεγονός ότι σε όλα τα workshop που πραγματοποιήθηκαν από τα μέλη της επιτροπής αναφέρθηκαν στην ανάγκη ενδυνάμωσης των μεταξύ τους σχέσεων μέσα από

διάφορες εκδηλώσεις και δράσεις.

Εγώ σ' όλη αυτή την εμπειρία ένιωσα σαν μια γέφυρα συνάντησης του Gestalt Foundation με την ΠΕΝΕΑ, με υψηλό αίσθημα ευθύνης, έχοντας από την πλευρά του GF την ευκαιρία, την παρότρυνση και την στήριξη και από την ΠΕΝΕΑ θερμή υποδοχή, φροντίδα και εκτίμηση. Συναντήθηκα όμως και εγώ με νέους ανθρώπους που θαύμασα και παραδειγματίστηκα από τις αξίες και αρετές τους, την αξία του να συμμετέχεις και εσύ, ώστε να σωθεί μια ανθρώπινη ζωή.

Γκογκόνη Ανθή

Απόφοιτη Gestalt Foundation

Αθήνα, 3 Απριλίου 2012

Αρ. πρωτ.: 36

Προς: Κέντρο Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation
Ενημέρωση 5 Πανελληνίου Συνεδρίου Νέων Εθελοντών Αιμοδοτών



Η αυτάρκεια της χώρας μας σε εθελοντικά προσφερόμενο αίμα και η αύξηση των δωρητών οργάνων αποτελεί ένα συνεχή αγώνα και η συμβολή όλων κρίνεται απαραίτητη.

Για την επίτευξη αυτού του σκοπού η Διοικούσα Επιτροπή της Π.Ε.Ν.Ε.Α. με τη συνεργασία του Σ.Ε.Α. Άρτας διοργάνωσε με επιτυχία το 5ο Πανελλήνιο Συνέδριο Νέων Εθελοντών Αιμοδοτών, στο οποίο μέσα από τις εκπαιδευτικές δράσεις οι Νέοι ενημερώνονται και ευαισθητοποιούνται σε θέματα εθελοντικής αιμοδοσίας. Στην άρτια και επιτυχημένη ολοκλήρωση του συνεδρίου συνέβαλαν με τις γνώσεις τους η κ. Ανθή Γκογκόνη και η κ. Αντωνία Κωνσταντινίδου μέλη του κέντρου Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation. Ανέλαβαν να ενημερώσουν τους συνέδρους στο θέμα "Ο εθελοντισμός σε περίοδο κρίσης" και έπειτα να συμμετέχουν στις συζητήσεις των ομάδων που ακολούθησαν, βοηθώντας τους νέους να αξιολογήσουν τη σημερινή κατάσταση αλλά και να προτείνουν, με τις γνώσεις τους, λύσεις στα σημερινά προβλήματα - διλήμματα.

Η Διοικούσα Επιτροπή της Π.Ε.Ν.Ε.Α. τις ευχαριστεί ιδιαίτερα για τη συμβολή τους. Πιστεύουμε ότι τα Νέα μέλη των Συλλόγων Εθελοντών Αιμοδοτών που βρίσκονται στους κόλπους της Π.Ο.Σ.Ε.Α. με τη σωστή ενημέρωση θα αποτελέσουν ένα ελπιδοφόρο μέλλον αλλά και μοχλός της αλλαγής και της ευαισθητοποίησης της ελληνικής κοινωνίας. Συνεπώς, η συμβολή τους χαρακτηρίζεται πολύτιμη. Με εκτίμηση,

Για τη Δ.Ε. της Π.Ε.Ν.Ε.Α.

Ο πρόεδρος
Ταντσίδης Δημήτρης

Ο Γραμματέας
Πατρώνας Παύλος

συνέχεια από τη σελ 2

Ινστιτούτου White έγινε εφικτή η εγκατάσταση των Perls στις ΗΠΑ, και η αφετηρία για την ανάπτυξη της Θεραπείας Gestalt.

Η επιλογή για παρουσίαση του συγκεκριμένου βιβλίου βασίστηκε στα εξής:

1) Έχει ως αντικείμενο την έρευνα για το νόημα της ελευθερίας για το σύγχρονο άνθρωπο, μια έρευνα με τεράστια σημασία για τις μέρες μας, καθώς η ελευθερία περιορίζεται όλο και περισσότερο από την ένταση του οικονομικού, πολιτικού και θρησκευτικού ολοκληρωτισμού. 2) Προσφέρει μια ολοκληρωμένη και συνεκτική εικόνα των δυτικών κοινωνιών και των προκλήσεων του σύγχρονου ανθρώπου, μέσα από το πρίσμα του «διαλεκτικού ανθρωπισμού» όπως ο Fromm ονομάζει την θεωρία του (Πασσάκος, 1994:298 Παπαγεωργίου, 1990), ένα πλαίσιο προσανατολισμού εντελώς απαραίτητο μέσα στη σύγχυση και τη συσκοτίση που προκαλούν η πολιτιστική και πολιτική προπαγάνδα, η διαφήμιση και ο καταγιγισμός των πληροφοριών. 3) Τέλος, έχει κατά τη γνώμη μου τεράστιο κλινικό ενδιαφέρον, καθώς η περιγραφή του Fromm για την ελευθερία, απεικονίζει αυτό που πολύ συχνά λαμβάνει χώρα στο δωμάτιο θεραπείας όπου βλέπουμε ότι η ελευθερία είναι ακριβή, αλλά η δουλειά ακριβότερη...

Η βασική θέση του βιβλίου «...είναι ότι ο σύγχρονος άνθρωπος, απαλλαγμένος από τα δεσμά της προατομιστικής κοινωνίας, που τού παρείχε μεν ασφάλεια αλλά ταυτόχρονα τον περιόριζε, δεν έχει κατακτήσει την ελευθερία με τη θετική έννοια της πραγματοποίησης του ατομικού του εγώ, με την έκφραση δηλαδή των πνευματικών, συγκινησιακών και αισθησιακών δυνατοτήτων του. Η ελευθερία, μολοντί τού προσέφερε ανεξαρτησία και την ικανότητα της λογικής σκέψης, τόν απομόνωσε κάνοντάς τον έτσι να καταθλιβεται ανίσχυρος από το άγχος. Αυτή η μοναξιά είναι ανυπόφορη και η μόνη διέξοδος που διανοίγεται μπροστά του είναι ή να απαλλαγεί από το βάρος αυτής της ελευθερίας για να περιπέσει κάτω από μια νέα εξάρτηση και υποταγή ή να προχωρήσει στην κατάκτηση της θετικής ελευθερίας που βασίζεται στην μοναδικότητα και ατομικότητα του ανθρώπου» (σ.14). Άξονας της ανάλυσης του Fromm είναι η έννοια της εξατομίκευσης τόσο στα πλαίσια της ιστορίας του είδους άνθρωπος, όσο και στα πλαίσια της ζωής ενός ανθρώπου. Ο Fromm φτάνει σχεδόν

να ταυτίζει την ελευθερία με την εξατομίκευση, λέγοντας πως η **ελευθερία είναι η ενεργητική και ολόπλευρη ολοκλήρωση του εγώ του ατόμου** (σ.305).

Για τον Fromm το νόημα της ελευθερίας μεταβάλλεται ανάλογα με το βαθμό της αυτογνωσίας και της αυτοσυνείδησης του ανθρώπου ως ανεξάρτητου και ξεχωριστού όντος. Ο άνθρωπος αναδύεται ως άτομο όταν αρχίζει να βγαίνει από την κατάσταση ταύτισης με το φυσικό κόσμο και αναγνωρίζει εαυτόν ως οντότητα ξεχωριστή από τη φύση και τους ανθρώπους που τον περιβάλλουν. Αυτή η αυτογνωσία έμεινε εξαιρετικά αμυδρή για μεγάλη ιστορική περίοδο. Την διαδικασία απαλλαγής του ανθρώπου από τους αρχέγονους δεσμούς ο Fromm ονομάζει «προσές εξατομίκευσης» (σ.39-40) και υποστηρίζει πως υπήρξε μια ραγδαία επιτάχυνση αυτής διαδικασίας εξατομίκευσης τους αιώνες από την Προτεσταντική Μεταρρύθμιση έως τη σύγχρονη εποχή (14^{ος}-20^{ος} αιώνες). Παράλληλα, η εξατομίκευση, ή αλλιώς διαφοροποίηση, έχει κατά τον συγγραφέα δύο όψεις:

1) **Την ανάπτυξη της αυτενέργειας** που πηγάζει από την αυξανόμενη φυσική, συναισθηματική και πνευματική ικανότητα του παιδιού και οδηγεί σε συγκρούσεις με το περιβάλλον και κατά συνέπεια στην ένταση της διάκρισης «Εγώ» - «Εσύ» και

2) **Την διαρκώς αυξανόμενη μοναξιά** που επιφέρει ο διαχωρισμός από έναν κόσμο που σε σχέση με την ατομική ύπαρξη φαντάζει ακλόνητος και παντοδύναμος και συχνά απειλητικός και επικίνδυνος (σ.44-45). Ο Fromm, με βάση αυτήν την δεύτερη όψη της εξατομίκευσης εισάγει **την έννοια του αισθήματος μοναξιάς και αδυναμίας** και υποστηρίζει πως δεν υπάρχει μεγαλύτερος φόβος για τον άνθρωπο από τον φόβο να εγκαταλειφθεί μόνος σε κατάσταση αδυναμίας. Όταν το άτομο βιώνει αυτό το αίσθημα μοναξιάς και αδυναμίας, τότε αναπτύσσεται σε εκείνο η παρόρμηση να εγκαταλείψει την ατομικότητά του, να καταπνίξει το αίσθημα μοναξιάς και αδυναμίας που νιώθει, με την πλήρη διάλυση του μέσα στον εξωτερικό κόσμο. Η ελευθερία καθίσταται ανυπόφορο βάρος από το οποίο θα πρέπει να απαλλαγεί κι έτσι καθίσταται δυνατή η μετάβαση από την ελευθερία στον ολοκληρωτισμό.

ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΙΑΝΟΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΙΑΝΟΣ

ΑΘΗΝΑ

Τη Δευτέρα, 12-3-2012 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 ανάπτυξή 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 πειραματισμό, 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 κέντρισε το ενδιαφέρον να παρακολουθήσω αυτήν τη διάλεξη. Φτάνοντας στον "ΙΑΝΟ", το περιβάλλον με το καμμένο "Αττικό", 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 παρουσίασης που μου έφερε στη μνήμη φορές που είχα επιλέξει διαφορετικούς τρόπους επαφής;

ΘΕΣΣ/ΚΗ

Τη Παρασκευή 2-3-2012 πραγματοποιήθηκε στο βιβλιοπωλείο ΙΑΝΟΣ Θεσ/κης διάλεξη με ομιλήτρια την Κάτια Χατζηλάκου και θέμα: "Συν-χωρώ, Συν-χωρώ, Συγχωρώ... 'στον κύκλο της Μήδειας' ..."

Παρασκευή απόγευμα και ετοιμάζομαι γρήγορα, για να πάω στη διάλεξη. «Θα αργήσω...», σκέφτομαι. Αμέσως μετά σκέφτομαι ξανά, πονηρά αυτήν τη φορά, «εντάξει, συνήθως αργούν κανένα εικοσάλεπτο οι διαλέξεις...». Τελικά φτάνω εφτά και πέντε, έχω στήσει λίγο την φίλη μου, που με περιμένει έξω από το βιβλιοπωλείο του Ιανού. «Συγνώμη», της λέω, και αμέσως μετά μονολογώ «αρχίσαμε...ακόμα δεν μπήκα μέσα και ζητάω κιάλας την πρώτη συγνώμη...μέσα τι θα γίνει δηλαδή;»

Η ησυχία στον όροφο των διαλέξεων ήταν τόση, που σκέφτηκα ότι έκανα μάλλον λάθος στην ημέρα ή στην ώρα. Η σκέψη μου ότι στις διαλέξεις συνήθως αργούν, δεν είχε καμία σχέση με την πραγματικότητα. Η αίθουσα ήταν πολύ γεμάτη, ο κόσμος απίστευτα μαγνητισμένος και η διάλεξη μόλις θα ξεκινούσε. Ακριβέστατη, σκέφτομαι κι αναρωτιέμαι, γιατί είχα σκεφτεί κάτι άλλο.

Απέναντι, δίπλα από μια μεγάλη οθόνη, η Χριστίνα έτοιμη για δράση και λίγο πιο πέρα η Κάτια, σαν οικοδεσπότης μας καλωσόρισε με ένα γλυκό βλέμμα. Κούκλες και οι δυο. Κοίταξα λίγο την αίθουσα και έψαξα στο πλήθος για πρόσωπα που να μου φαίνονται γνωστά, είδα μερικά και μετά άρχισα να παρατηρώ όλους αυτούς που δε γνώριζα. Πραγματικά πολλές κόσμοι. Αισθάνθηκα τυχερή που είχαμε βρει μέρος, για να σταθούμε, μια και ο κόσμος συνέχισε να πληθαίνει.

Τελικά στην οθόνη άρχισε να προβάλλεται μια ιστορία, η ιστορία της Μήδειας, δοσμένη με έναν λίγο διαφορετικό τρόπο. Το πάντρεμα θεάτρου, ταινίας, σχολίων και τραγουδιών ήταν απίστευτο. Όταν είχα πρωτοακούσει το θέμα, θεώρησα ότι ήταν πολύ ωραίο, αλλά, πώς, αναρωτιόμουν, θα καθίσει ο κόσμος να ασχοληθεί με μια τραγωδία μέσα σε μια διάλεξη; Κι αν δεν ξέρουν όλοι την ιστορία, πώς θα παρακολουθήσουν; Τελικά όλα είχαν προβλεφθεί, και, αν δεν απατώμαι, στο τέλος πρόλαβα να δω και το όνομα της Ζωής στους συνεργάτες του βίντεο.

Ήταν συγκλονιστικό. Είδαμε όλοι μαζί μια ταινία (ένα καλλιτεχνικό πάντρεμα δηλαδή) και δεν άκουγες ούτε ανάσα στην αίθουσα. Αμέσως μετά, η Κάτια μίλησε για το όλο θέμα. Αλλά είχαμε όλοι μπει σε μια τέτοια κατάσταση που πιο πολύ μου θύμιζε group therapy. Ήταν τόσο ζεστά. Τόσο όμορφη η προσέγγιση του ανθρώπινου πόνου, της γυναίκας και του

άνδρα...τόσες οι διαφορετικές οπτικές που έδινε καθώς μιλούσε και τόσες πολλές οι αλήθειες για την κάθε πλευρά ειπωμένες από το ίδιο στόμα... Ένωσα κάτι μέσα μου να μαλακώνει. Το πιο έντονο αίσθημα που είχα, ήταν αυτό της κατανόησης. Της κατανόησης για τους ανθρώπους που πήραν μέρος σε αυτήν ή, ίσως, και σε μια άλλη ιστορία. Τους ανθρώπους που πρωταγωνίστησαν ή που υπήρξαν απλά θεατές. Τους ανθρώπους που καλούνται να αρχίσουν να συγχωρούν τους άλλους και τους εαυτούς τους, για να συνεχίσουν να ζουν και μετά την προσωπική τους τραγωδία.

Στα δικά μου μάτια ήταν εξαιρετική η παρουσίαση. Πολύ όμορφο το υλικό, οι ταινίες και οι μουσικές. Ένωθες ποιότητα. Και ο τρόπος ήταν διαφορετικός, άνετος, χωρίς την απόσταση που, συχνά, μπορεί να νιώσει κανείς στις διαλέξεις. Ένωθες ότι αυτός που μιλούσε ήταν, τελικά, ένας άνθρωπος που έκανε κι αυτός τον δρόμο του.

Ο κόσμος φάνηκε να αγγίχθηκε και η ομιλία ήταν χρονικά συμμαζεμένη, δίνοντας στους συμμετέχοντες χρόνο για ερωτήσεις. Σκεφτόμουν μετά ότι οι ερωτήσεις έψαχναν περισσότερο παρηγοριά παρά γνώση. Ήταν σα να είχαν αγγιχθεί και να λέγανε.. «εντάξει, εγώ θα ξεκινήσω, αλλά καταλαβαίνεις ότι είναι δύσκολο, ε;».

Όταν τελικά φύγαμε με την φίλη μου, απαίτησε να πάμε για μύρτα. «με το ζόρι κρατιόμουν, για να μην κλάψω», μου είπε. Και συνέχισε, «θέλω τόσα να σου πω». Και έτσι ξεκίνησε η συζήτηση και συνεχίστηκε για πολύ.

Όταν πήγα στο σπίτι, ένωθα καλά και βαθιά. Δεν πίστευα ότι όλο αυτό έγινε σε μια διάλεξη. Σκέφτηκα πως είχε να κάνει με μένα ή τα χρόνια της θεραπείας, αλλά και η φίλη μου, που δεν έχει κάνει ούτε μια συνεδρία στη ζωή της, το ίδιο ένιωθε.

Σκεπτόμενη δικά μου θέματα και τη συγχώρεση βούρκωσα και δάκρυσα...και αυτήν την φορά δεν άφησα τα δάκρυα να πέσουν. Τα δοκίμασα.. Πάντα σκεφτόμουν τι γεύση να έχει η συγχώρεση... Όταν ήμουν στις καλές μου, έλεγα ότι, μάλλον, θα έχει γλυκιά γεύση. Όταν δεν ήμουν σε τόσο καλές μέρες, έλεγα ότι, μάλλον, η γεύση θα είναι πιο πικρή, λόγω των τόσων δυσάρεστων καταστάσεων που έχουν υπάρξει, αλλά τι να κάνεις, για να πας πιο κάτω, πρέπει να την γευτείς. Μετά τη διάλεξη σκέφτηκα ότι, ίσως, η συγχώρεση να έχει απλά τη δική μου γεύση.

Ευχαριστώ για την ποιότητα αλλά και για τις γαστριμαργικές προτάσεις της ψυχικής μου υγείας. Σας παρακαλούμε, κι άλλα τέτοια!!

Ε.Π.,μια θεατής.

ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΙΑΝΟΣ ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΙΑΝΟΣ

ΘΕΣ/ΚΗ

Την Παρασκευή 13-1-2012 η Αντωνία Κωνσταντινίδου έδωσε διάλεξη στο βιβλιοπωλείο «Ιανός» Θεσσαλονίκης με θέμα: «Μαθαίνοντας να αποχαιρετώ, μαθαίνω να ζω». Το Σαββατοκύριακο που ακολούθησε συντόνισε διήμερο βιωματικό σεμινάριο με το αντίστοιχο θέμα.

Η Έλλη Φρεγγίδου που συμμετείχε παραθέτει με τον δικό της τρόπο την εμπειρία της:

«Μαθαίνοντας να αποχαιρετώ, μαθαίνω να ζω»

Για τη σκιά σου να ζω
δεν είναι εύκολο
-πίστεψε με-
Να ημερώνω τις λέξεις
για μέρες απροσπέραστες

Να μεγαλώνω τα ασύνδετα «και»
και τα πολύμορφα «αλλά»
στης αγκαλιάς
το σπουδαίο ξημέρωμα

Τις λέξεις μου να τρέφω
με πυκνωμένα σύννεφα
Καθόλου δεν είναι εύκολο
-πίστεψέ με-

Να κάνω γέφυρες στα κύματα
Να διπλώνω ξανά και ξανά
τα χρόνια
μέσα στις κούρες.

Που να χωρέσουν οι λέξεις μου;
Ντροπιασμένες, γυμνές,
συλλαβές όλο απραξία
και πάλη αδιοχέτευτη

Τα γράμματά μου λίγα.
Για ποταμούς,
για φώτα,
για δρόμους που δε δοξάστηκαν ποτέ.

Κι εγώ, πέρα δω,
να ρωτώ
άραγε
πώς και από πού
να βρεθώ
για να σε συναντήσω;

Έχει κάμποσους μήνες τώρα, που βάλθηκα να αποχαιρετήσω... Έψαχνα τρόπους συγχώρεσης, γύρευα ευθύνες, καταλόγιζα λάθη, πείσιμωνα παιδιάστικα, πισωγυρνούσα συχνά, έβαζα σα μικρό παιδί τα κλάματα, γιατί δεν μπορούσε απλώς να γίνει το δικό μου...

Αναρωτιέμαι, πολλές φορές, ποια μπορεί να είναι αυτή η διαπεραστική δύναμη που με ωθεί να αγγίζω θέματα που ρίχνουν άφθονο αλάτι στις πληγές μου...;

Καθένας μας, στη συνάντηση αυτή, ήρθε πιασμένος χέρι-χέρι με κάτι που, ανέτοιμος κάποτε, είχε χάσει. Κι άραγε, πότε νιώθουμε αυτήν την βαθιά βεβαιότητα να αφήσουμε πίσω κάτι που πιστεύουμε πως μας ανήκει; Αγκαλιασμένοι, λοιπόν, σφιχτά, με κάτι που δεν πετύχαμε, μονάχοι, να αποχωριστούμε, συναντηθήκαμε, για να αφήσουμε τον πόνο, τα αγαπημένα πρόσωπα, τις λύπες, τις μορφές, πάνω σε έναν κύκλο απελευθέρωσης.



Λένε, πως όταν μοιράζεσαι κάτι που σε πονάει αληθινά, γλυκαίνει η θλίψη, αποκτά μια όψη αλλιώτικη και σου δίνει συμπιλωτικά το χέρι.

Κι εκεί, άναψαν τα κεριά της λησμονιάς... Ως τώρα, πίστευα πως ο αποχωρισμός είναι το σκοτάδι. Μόλις τώρα, έμαθα πως αποχαιρετώ σημαίνει φωτίζω. Δίνω φως στη μορφή, κι έτσι την αφήνω, απλώς, να μου φύγει. Τη συγχωρώ ή τη σπρώχνω βίαια, μα, στα σίγουρα, την αφήνω να φύγει.

Κι έτσι, ξέχωρα, μα και τόσο κοντά, συναντώ την άλλη πλευρά της ζωής, και αφήνω το χώρο για καθετί καινούριο.

Την Αντωνία, τελικά, τη συναντώ στις μεγάλες χαρές ή στις ξεχωριστές μου λύπες. Με παίρνει, σχεδόν, υπνωτισμένη από το χέρι, προχωράμε για ώρα παρέα, κι ύστερα, σα να με αφήνει ευλαβικά, έχοντας τη βέβαιη πίστη πως θα καταφέρω να βαδίσω στο δικό μου μοναχικό δρόμο.

Μου θυμίζει, εκείνες τις στιγμές που ο πατέρας μου, μου μάθαινε ποδήλατο, και, κάποια στιγμή, με άφηνε ή απλώς τον αποχωριζόμουν, για να πετάξω μακριά «ποδηλατίζοντας» σε μέρη που γνώριζα καλά πως δεν περπατιούνται...

Έλλη Φρεγγίδου, M.Sc.
Ψυχολόγος, Απόφοιτη Gestalt Foundation

ΑΘΗΝΑ

Τη Δευτέρα, 6 - 2 - 2012 και ώρα 18:00 - 20:00, πραγματοποιήθηκε στο βιβλιοπωλείο ΙΑΝΟΣ διάλεξη με ομιλήτρια τη Γιάννα Γιαμαρέλου και θέμα: "Ζω ή επιβιώνω;"

Πολύ συχνά οι μηχανισμοί επιβίωσης, όπως η παγιωμένη αντίληψη ότι κάθε τι νέο και δύσκολο είναι και "πρόβλημα", δημιουργούν μια αίσθηση ανεπάρκειας, εγκλωβισμού και αδιεξόδου.

Η διάλεξη, λοιπόν, εστιασθηκε στο πώς η δυσκολία στο παρόν μπορεί να γίνει πρόκληση για δράση και εμπειρία που ανοίγει νέους ορίζοντες στη ζωή μας.

Η Σοφία Ρεγκούκου, παρούσα στη συγκεκριμένη διάλεξη, αναφέρει:

Δευτέρα απόγευμα και ο καιρός δεν ευνοεί βόλτες στο κέντρο της Αθήνας. Έξω βρέχει καταρρακτωδώς! Η ανάγκη, όμως, να δοθούν απαντήσεις στα ερωτήματα της σύγχρονης ζωής και η διάθεση να βγω από το δίλημμα "Ζω ή επιβιώνω;", με κάνει να ντυθώ χοντρά, να πάρω την ομπρέλα στο χέρι και να κατευθυνθώ προς τον Ιανό. Εκεί, η Γιάννα Γιαμαρέλου θα παρουσιάσει μια ομιλία με ακριβώς αυτό το θέμα. Το κοινό πολυσυλλεκτικό,

ανυπομονεί. Μαζί κι εγώ! Κάθομαι στην πρώτη σειρά και περιμένω από εκείνη να εξηγήσει, να ξεκαθαρίσει και να οδηγήσει τη σκέψη μου σε νέα μονοπάτια. Τα λόγια της απλά και κατανοητά, η αφήγησή της στον ιδανικό ρυθμό, για να κρατήσει αμείωτο το ενδιαφέρον, η συμμετοχή μας με "παιχνίδια" που ξυπνούν τις αισθήσεις ό,τι καλύτερο, για να βιώσουμε όλα όσα μας εξηγεί.

Συνειδητοποιώ πως το πρόβλημα είναι στις παγιωμένες αντιλήψεις, στο μυαλό που προτρέπει, για να μας εγκλωβίσει σε αδιέξοδα, στα "εμπόδια" του παρελθόντος που δε μας αφήνουν να ανοίξουμε νέους ορίζοντες στη ζωή μας, να βρούμε νέους δημιουργικούς τρόπους, για να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις (και τις προσκλήσεις) της ζωής. Αρχίζω να νιώθω πως η "ομίχλη" που έχει δημιουργηθεί γύρω μου, - από την ανασφάλεια, τις λάθος πεποιθήσεις και τις manières - αρχίζει να διαλύεται. Το "μονοπάτι" που πρέπει να τραβήξω, γίνεται όλο και πιο καθαρό. Μπορεί να είναι ανηφορικό, θα με οδηγήσει όμως σε... εύφορα λιβάδια. Τα λόγια της ηχούν ακόμα στα αφτιά μου. Ένα απόγευμα στο καφέ του Ιανού στη Σταδίου είναι αρκετό, για να μπολιάσει μέσα μου, αν μη τι άλλο, η ελπίδα και η αισιοδοξία: Υπάρχει τρόπος, σκέφτομαι. Λίγη εξάσκηση χρειάζεται κι ύστερα θα γίνει αναπόσπαστο μέρος μου. Φεύγοντας, η βροχή δυναμώνει. Μέσα μου, όμως, ξέρω καλά, πως το ουράνιο τόξο δε θα αργήσει να φανεί...



>> Την Κυριακή, 20 Νοέμβριου 2011, στο Ογκολογικό Συνέδριο «Ο καρκίνος μπορεί να νικηθεί» που πραγματοποιήθηκε στο Ξενοδοχείο «Τιτάνια» η Γιάννα Γιαμαρέλου μαζί με τον Κώστα Μιχαηλίδη έκαναν παρουσίαση με θέμα:

“Ενοστάλαξη Ελπίδας”

Ένα φως στο σκοτεινό τούνελ που βιώνει ο ασθενής, όταν έρχεται αντιμέτωπος με τη διάγνωση του καρκίνου.

>> Την Κυριακή, 29 Ιανουαρίου 2012 και ώρα 11:00-15:00, ο Αλέξανδρος Αρδαβάνης και η Γιάννα Γιαμαρέλου πραγματοποίησαν θεωρητική παρουσίαση και βιωματικό εργαστήριο με την υποστήριξη της Θ. Διβάρη, Ε. Καλούδη και Ε. Παπαρίζου, στην Ημερίδα του Συλλόγου Κ.Ε.Φ.Ι (Καρκινοπαθών Εθελοντών Φίλων Ιατρών), με γενικό τίτλο:

“Χημειοθεραπεία και Ψυχοθεραπεία”

Στην παρουσίαση αυτή εστιάστηκαν στην επίδραση της χημειοθεραπείας στους ογκολογικούς ασθενείς αναφερόμενοι και στις νέες έρευνες που επισημαίνουν την επίδραση των χημειοθεραπευτικών θεραπειών στην ψυχοβιολογική λειτουργικότητα του ασθενούς, ενώ διερευνήθηκαν οι ψυχολογικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης που διαθέτουν οι ασθενείς αυτοί, καθώς και οι τρόποι με τους οποίους μπορούν να υποβοηθηθούν ή να εξασθενήσουν την οργανική τους άμυνα.

Επιπλέον, έγινε αναφορά στη σημασία του άμεσου και ευρύτερου περιβάλλοντος των ασθενών, δηλαδή στα πλαίσια στήριξης που έχουν στη διάθεσή τους, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, τα κοινωνικά δίκτυα στήριξης, οι φροντιστές, οι ιατροί, οι νοσηλευτές, κλπ, καθώς και στην επίδραση αυτών στην πρόγνωση της ασθένειας.

Ο Κουμπαράς μας

Πρόκειται για τον κουμπαρά του 1^{ου} έτους του εκπαιδευτικού προγράμματος του Κέντρου Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation της Θεσσαλονίκης. Ο κουμπαράς μας βρίσκεται στην είσοδο του κέντρου μας, με σκοπό την οικονομική υποστήριξη πολύτεκνης οικογένειας με παιδί πάσχον από λευχαιμία. Η πρωτοβουλία μας αγκαλιάστηκε από το κέντρο με την άμεση ανταπόκριση κάθε λογής επισκέπτη του, με αποτέλεσμα ο κουμπαράς-γουρουνάκι να «παχαίνει» όλο και περισσότερο! Μετά την εκπλήρωση του σκοπού του ο κουμπαράς μας θα παραμείνει στο Κέντρο, ανανεώνοντας κάθε φορά την ανθρωπιστική του “δράση”, μέσα από τις δικές σας προτάσεις και εισφορές.

Αφορμή αποτέλεσε η κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας του έτους μας, σύμφωνα με το έθιμο, όπως μας εξήγησε η Κάτια, συντονίστρια και μέντοράς μας. Ένα το φλουρί, δύο τα δώρα-έκπληξη σε περίπτωση που η «τύχη» μοιράζονταν σε δύο κομμάτια. Τελικά η «τυχερή» ήταν η Μαργαρίτα, συν-συντονίστρια του σεμιναρίου μας. Το δώρο της ένας κουμπαράς σε σχήμα γουρουνάκι, αναμφισβήτητο δώρο συμβολικό και επίκαιρο! Τότε η Κάτια πρότεινε την κλήρωση του δεύτερου κουμπαρά μεταξύ των εκπαιδευόμενων. Η Αλεξάνδρα ήταν εκείνη η οποία έριξε αρχικά την ιδέα ενός «κοινού» κουμπαρά για έναν «κοινό σκοπό». Η ιδέα της είχε την αναμενόμενη θετική απήχηση και, έτσι, αποφασίστηκε ομόφωνα η «παραμονή» του κουμπαρά μας στο κέντρο για φιλανθρωπικό σκοπό.

Το μόνο που μας έμενε ήταν να καταλήξουμε στο «σκοπό» και έτσι ξεκίνησε ένας καταϊγισμός ιδεών και προτάσεων. Το «Παιδικό Χωριό SOS», το «Χαμόγελο του Παιδιού» και η «Κιβωτός του Κόσμου», ήταν μεταξύ των οργανισμών που προτάθηκαν με βασικό κριτήριο το μη κερδοσκοπικό χαρακτήρα και τη φιλανθρωπική τους δράση. Αυτό που συμπτωματικά παρατηρήθηκε, ήταν ότι όλες σχεδόν οι προτάσεις μας αφορούσαν παιδιά και έτσι περιορίσαμε το εύρος των επιλογών μας σε όποιον και ό,τι αφορούσε στη μέριμνα παιδιών. Ωστόσο, οι επιλογές πολλές και οι απόψεις ποικίλες! Τελικά, το email της Κατερίνας μας έβγαλε από τη δύσκολη θέση της επιλογής. Η πρότασή της αφορούσε στη μικρή Χαρά, η οποία νοσηλεύεται με λευχαιμία. Η οικονομική μας συνεισφορά θα αποσκοπούσε στην οικονομική ενίσχυση της οικογένειάς της για τη μεταμόσχευση μυελού των οστών της Χαράς.

Ο κουμπαράς μας, λοιπόν, «φόρεσε» την ετικέτα του και οι συνεισφορές όλων συγκινητικές! Σε καιρούς «κρίσης» σε πολλαπλά επίπεδα, μια κίνηση εισφοράς ενδεχομένως και να είναι ασήμαντη μπροστά σε μεγάλα οικονομικά αδιέξοδα. Ωστόσο, πρόκειται για μια κίνηση συλλογική που δηλώνει «παρουσία» και «εγγύτητα». Έτσι νοηματοδοτούμε ως 1^ο έτος την κίνηση αλληλεγγύης μας και σας ευχαριστούμε όλους για την (υπο)στήριξή σας!

Χριστίνα Βαρσαμούδη, Πρωτοετής Gestalt Foundation.

“Ο αντίκτυπος της κρίσης στην ψυχολογία μας. Με ποιους τρόπους μπορούμε να βοηθηθούμε.”

Συνέντευξη της Δέσποινας Μπάλλιου στο www.kano-oikonomia.gr

1. Τα τελευταία 3 χρόνια οι Έλληνες βιώνουμε μια οξυτάτη οικονομική κρίση. Ποιος είναι ο αντίκτυπος αυτής της κρίσης στην ψυχολογία των ανθρώπων;

Κατ' αρχάς, νομίζω πως η κρίση αυτή δεν είναι μόνο οικονομική αλλά βαθιά κοινωνική και υπαρξιακή, γι' αυτό και υπάρχουν επιπτώσεις σε πολλά επίπεδα, προσωπικά, διαπροσωπικά, όχι μόνο στην Ελλάδα αλλά και σε διεθνές επίπεδο.

Τα συναισθήματα που βιώνονται είναι αγωνία, ανασφάλεια, φόβος, αίσθηση αδυναμίας. Κυριαρχεί μία αίσθηση αδικίας, ενώ υπάρχουν συναισθήματα ντροπής και ενοχών, όταν κάποιος αισθάνεται αδύναμος να ανταπεξέλθει και να φροντίσει τον εαυτό του και την οικογένειά του. Επίσης, υπάρχουν εκρήξεις θυμού και επιθετικότητας. Όλα αυτά επηρεάζουν βαθιά όλες τις σχέσεις όπως, διαπροσωπικές, οικογενειακές, φιλικές και ερωτικές, ενώ μπορούν να οδηγήσουν σε αίσθηση μοναξιάς και απομόνωσης των ατόμων.

Οποσδήποτε χρειάζεται να τονίσουμε, πως όλα τα παραπάνω δεν βιώνονται ακριβώς με τον ίδιο τρόπο από όλους τους Έλληνες. Ο τρόπος με τον οποίο επηρεάζεται κάθε άνθρωπος είναι πολύ προσωπικός και μοναδικός και είναι πολλοί οι παράγοντες που επιδρούν, όπως: οι συνθήκες μέσα στις οποίες ζει, η ιστορία του, ο χαρακτήρας του, οι δυνατότητες και οι περιορισμοί του, τα κίνητρό του, καθώς και η διάθεση και η δυνατότητά του για δημιουργική προσαρμογή στις δύσκολες συνθήκες.

Ως εκ τούτου, κάποιος άνθρωπος μπορεί να γίνουν πολύ μαχητικοί και κάποιος άλλος να βουλιάζουν στην παθητικότητα, κάποιος να είναι αισιόδοξος, κάποιος να πιστεύουν, να ελπίζουν και κάποιος άλλος να θεωρούν τους εαυτούς τους έρμαια της κατάστασης. Σίγουρα, τέτοιου είδους σοβαρές κρίσεις δε μας αφήνουν ανεπηρέαστους και αλώβητους. Οποσδήποτε απειλείται σε κάποιο βαθμό η επιβίωση και η ύπαρξή μας και αυτό προκαλεί φόβο. Πότε αυτός ο φόβος γίνεται τρόμος, πανικός είναι ανάλογα με τον άνθρωπο και τις συνθήκες, βεβαίως.

2. Πολλοί άνθρωποι ζητούν πλέον ψυχολογική βοήθεια αλλά δε διαθέτουν τα χρήματα. Πώς μπορούν να βοηθηθούν;

Υπάρχουν χώροι, όπως, Νοσοκομεία, Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Εθελοντικές Οργανώσεις, Σύλλογοι, κ.α., που μπορεί κάποιος να αναζητήσει υποστήριξη και βοήθεια. Οι ψυχολόγοι, οι ψυχοθεραπευτές και οι σύμβουλοι μπορούν να παρέχουν κάποιες υπηρεσίες pro bono (για το κοινό καλό), ανάλογα με την περίπτωση, την ανάγκη και τη δυνατότητά τους, μέσα, άλλωστε, στο πλαίσιο της ηθικής και της δεοντολογίας.

Αλλά αυτό που χρειάζεται να γνωρίζουμε, είναι ότι το να ζητήσει βοήθεια κάποιος δεν εξαρτάται μόνο από το αν διαθέτει χρήματα ή όχι. Παίζουν ρόλο και άλλοι παράγοντες όπως η στάση του απέναντι σε έναν ψυχολόγο και τη δουλειά του, η διάθεσή του να επεξεργαστεί με τη συγκεκριμένη διαδικασία τις δυσκολίες και τα θέματά του, το κίνητρό του, η εμπιστοσύνη, η δέσμευση. Υπάρχουν, επίσης, και πολλοί άνθρωποι που επιλέγουν ως λύση στις δυσκολίες τους τα φάρμακα, τα οποία, αν και απαραίτητα σε κάποιες περιπτώσεις, μπορεί να είναι η εύκολη λύση σε κάποιες άλλες.

3. Μέσα στα πλαίσια των νέων μέτρων, αναμένεται να κλείσουν και

πολλά ιδρύματα. Υπάρχουν εναλλακτικές για όλους αυτούς τους ανθρώπους ή αναγκαστικά θα έρθουν αντιμέτωποι με την περιθωριοποίηση;

Σε αυτή την ερώτηση δεν μπορώ να απαντήσω, γιατί είναι σα να προδικάζω καταστάσεις. Αυτό που είναι σίγουρο είναι ότι, αν κλείσουν ιδρύματα, αυτό θα είναι πολύ αρνητικό. Όπως και η σωματική, έτσι και η ψυχική περίθαλψη είναι εξίσου σημαντική. Η φροντίδα και ο σεβασμός προς τους ψυχικά ασθενείς δείχνει το ήθος και την ανθρωπιά, όχι μόνο του κράτους αλλά ολόκληρης της κοινωνίας.

4. Τι προτείνετε ως αντίδοτο στην κρίση; (τα νέα ενδιαφέροντα; Το γέλιο; Τη θετική σκέψη;)

Δε νομίζω πως αυτό που χρειαζόμαστε είναι αντίδοτα, για να αντιμετωπίσουμε την κρίση. Νομίζω ότι από τη μια μεριά είναι απαραίτητο να δώσουμε χώρο στην αυτογνωσία μας, στην ενδοσκόπησή μας, να σκεφτούμε βαθιά, να αναζητήσουμε τις δυνατότητές μας και τη δημιουργικότητά μας, να ξεδιπλώσουμε το κουράγιο μας και την πίστη μας στη ζωή. Από την άλλη, είναι σημαντικό να μην χάσουμε την επαφή μας με τους άλλους ανθρώπους. Η αλληλοϋποστήριξη, η αλληλεγγύη, το μοίρασμα και όχι η εκτόνωση των συναισθημάτων και των σκέψεών μας, είναι δίοδοι επικοινωνίας και επαφής. Πιστεύω ότι δεν πρέπει να απομονωνόμαστε και να κλεινόμαστε στους εαυτούς μας, αλλά να επικοινωνούμε και να συνδεόμαστε με τους άλλους.

Όσον αφορά στις δραστηριότητες, η δημιουργική απασχόληση βοηθά, πραγματικά, στην ψυχική μας ισορροπία. Η άσκηση, μια βόλτα στη φύση, η κηπουρική, η μουσική, οι χειροτεχνίες, κτλ, είναι θετικοί τρόποι εκτόνωσης.

5. Πώς μπορεί κάποιος να έχει θετική σκέψη, όταν το ψυγείο του είναι άδειο και δεν έχει να ταΐσει το παιδί του;

Η ερώτηση μου φαίνεται άκαμπτη. Τι σημαίνει θετική σκέψη; Διάθεση και κίνητρο για επιβίωση χρειάζεται. Να μη χάσουμε τη δύναμη, το κουράγιο και την επιθυμία για ζωή.

6. Είχε και κάποια καλά όλη αυτή η κατάσταση; Π.χ., βοήθησε να έρθουν οι άνθρωποι πιο κοντά; Να σκεφτούν; Να απαλλαγούν, ίσως, από την υπερκατανάλωση;

Όπως έχει ήδη ακουστεί από πολλούς, κάθε κρίση εμπεριέχει και μια ευκαιρία σε κοινωνικό και σε προσωπικό επίπεδο.

Είναι μια ευκαιρία να διερευνήσουμε το πώς καταναλώνουμε, πώς συνδιαλεγόμαστε, πώς διεκδικούμε, πώς συμμετέχουμε στα κοινά, πώς ευγνωμονούμε, πώς συνδεόμαστε μεταξύ μας, τι σημαίνει χάνω, τι σημαίνει κερδίζω, ποιες είναι οι προτεραιότητες και οι επιλογές μας, κ.λπ.

Επίσης, είναι μια ευκαιρία για τη δημιουργία νέων ιδεών ή αλλαγών στη ζωή και στη δουλειά μας, που είτε δεν είχαμε το χρόνο, είτε δεν ήμασταν προσανατολισμένοι προς αυτές.

Διόρθωση: Στο κείμενο: “Γνώση, βίωμα, τέχνη και τεχνικές” του προηγούμενου τεύχους, στο απόσπασμα του ποιήματος της εισαγωγής, γράφηκε εκ παραδρομής ως ποιητής ο ΕΛΥΤΗΣ αντί του ΚΑΒΑΦΗ.

Νέα δράση

Εκπαίδευση ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

στην Ξάνθη

Πριν από μερικά χρόνια, όταν ξεκίνησα το συντονισμό της πρώτης ομάδας ψυχολογικής στήριξης στο σύλλογο καρκινοπαθών & φίλων Ξάνθης «Παραμένοντας Ζωηροί», μου ήταν αδύνατον να σκεφτώ πως θα μπορούσε να υπάρχει και μια άλλη διάσταση, όπως η ομάδα εκπαίδευσης εθελοντών. Η ιδέα αυτή άρχισε να πρώτοσυζητείται πριν από δύο χρόνια, όταν η πρόεδρος του συλλόγου κα. Νόπη Ξενοπούλου μου είπε πως γράφτηκαν περίπου είκοσι άτομα για εθελοντισμό. Όταν επικοινωνήσα αυτό το νέο στην ομάδα εποπτείας καρκινοπαθών, η ανταπόκριση της ομάδας ήταν θετική και, μάλιστα, η επικεφαλής Αντωνία Κωνσταντινίδου, στήριξε με χαρά αυτή την προσπάθεια και ειδικά τον τρόπο που θα οργανωθεί.

Στις 12 Φεβρουαρίου έγινε η πρώτη συνάντηση της ομάδας Εθελοντών. Οι πολύ αγαπημένοι συναδέλφοί μου Μαρίνα Θεοφίλου, Βάλια Χατζημπούγια, Αμαλία Αποστόλου, Αλέξανδρος Μπουτζώτης, καθώς και οι επόπτες Αντωνία Κωνσταντινίδου & Μαρία Μαυρίδου, ήρθαν στην Ξάνθη για τον πρώτο συντονισμό της ομάδας, ενώ από Ξάνθη ήμουν εγώ και η Σταυρούλα Σεχλίδου. Μου έκανε εντύπωση η γρήγορη προετοιμασία μας, το πόσο εύκολα συντονιστήκαμε στο πλάνο της δράσης, στο μοίρασμα των ρόλων και στο ποια ζευγάρια θεραπευτών θα κάνουν συν-συντονισμό σε υποομάδες, μια που ο αριθμός των εθελοντών έφτανε στα 40! Για άλλη μια φορά φάνηκε ο επαγγελματισμός στο πόσο εύκολα συγχρονιστήκαμε, στην εμπειρία και στη θέληση όλων των συντονιστών στο να προσφέρουμε εθελοντικά το καλύτερο δυνατό! Ένιωθα χαρά και εμπιστοσύνη πως με τέτοια ομάδα συντονιστών μας περιμένει μια ουσιαστική και πλούσια δουλειά!

Το κρύο Κυριακάτικο πρωινό μας υποδέχτηκε στο ξενοδοχείο «Ορφέας» με τα πρώτα 31, από τα 40, μέλη της ομάδας. Κοιτούσα τα μέλη της ομάδας που καθόντουσαν σε έναν μεγάλο κύκλο και έβλεπα με συγκίνηση γνωστά πρόσωπα.. άτομα που είχα δουλέψει στο σύλλογο, φίλους, συναδέλφους.. όλοι είχαν έναν κοινό στόχο, να μάθουν περισσότερα, για να μπορούν να προσφέρουν! Η μετέπειτα διαδικασία κυλούσε αβίαστα και πολύ καλά δομημένα.. η εισαγωγή, η γνωριμία, οι κανόνες και τα όρια, τα διαλείμματα, ο χωρισμός σε υποομάδες και μετά ξανά ολομέλεια, που στο κλείσιμό της βρισκόντουσαν κάτω στο πάτωμα οι πέντε

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ...



μαργαρίτες που εμπεριείχαν τις δουλειές των υποομάδων! Οι απαντήσεις στο τι σημαίνει για αυτούς εθελοντισμός ήταν αποτυπωμένες με τη διαφορετικότητα του κάθε μέλους. Ποιο ήταν το κίνητρο τους ή τι φόβους έχουν, ήταν ανάμεσα στις ερωτήσεις που απάντησαν. Ήδη στην πρώτη συνάντηση, υπήρχε μια κοινή δουλειά που ένωσε την ομάδα και κινητοποίησε τους πρώτους προβληματισμούς, ικανοποιήσεις και δυσκολίες. Τα μέλη της ομάδας μοιράστηκαν μαζί μας τις εντυπώσεις τους και δώσαμε υπόσχεση να ξανανταμώσουμε σε μια επόμενη συνάντηση στις 31 Μαρτίου!

Ήταν μια σημαντική και συγκινητική εμπειρία που ένωσε πολύ αγαπημένους συναδέλφους και που μας επέτρεψε να δουλέψουμε μαζί! Ένα πολύ σημαντικό γεγονός για την πόλη μου, που με αυτήν την προσπάθεια θα μπορέσει ο σύλλογος να προσφέρει, με την πολύτιμη βοήθεια των εθελοντών, περισσότερη βοήθεια σε ανθρώπους που το έχουν ανάγκη. Νιώθω περήφανη που ανήκω σε μια οικογένεια Gestalt που η κοινή μας δράση και δημιουργία μας φέρνει όλο και πιο κοντά σε καινούργιες διαδρομές!

Σας ευχαριστώ από καρδιάς! Καλή μας συνέχεια!

Μαρίνα Κατσικίδου
Ψυχολόγος ΑΠΘ, Απόφοιτη Gestalt Foundation

συνεργασία με το Αναρρωτήριο Παλαιάς Πεντέλης

Στο πλαίσιο της εθελοντικής δράσης του Gestalt Foundation στην κοινότητα, σε συνδυασμό με την πρακτική άσκηση των εκπαιδευομένων του 3^{ου} έτους των Αθηνών, ξεκίνησε από το Σεπτέμβριο του 2011 μία συνεργασία με το Αναρρωτήριο Παλαιάς Πεντέλης (ορφανοτροφείο).

Προς το παρόν, η συνεργασία αυτή αφορά στη δημιουργία και τη διεξαγωγή τριών ομάδων στήριξης των εθελοντών και μιας ομάδας στήριξης του προσωπικού.

Εκδοτική ομάδα:

Αντωνία Κωνσταντινίδου
Υπεύθυνη έκδοσης

Ζωή Μπαχαταλιά
Γραμματειακή υποστήριξη

Μετάφραση
K&D Webber

Σοφία Μαμαλίγκα
Σελιδοποίηση
www.mamalinga.gr

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

Βαρσαμούδη Χριστίνα · Γιαμαρέλου Γιάννα · Γκογκόνη Ανθή
Ζαΐρης Αντώνης · Κατσικίδου Μαρίνα · Κωνσταντινίδου Αντωνία
Κωνσταντίνος Κώστας · Μπάλλιου Δέσποινα · Ρεγκούκου Σοφία
Φρεγγίδου Έλλη · Ε.Π.



Η κάρτα **IANOS CLUB** είναι μια κάρτα βιβλίου & πολιτισμού με την οποία οι 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 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

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.gestaltfoundation.gr

IANOS.GR