



Gestalt NEWS Foundation

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΦΥΛΛΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
& ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ GESTALT FOUNDATION • ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2011 • ΤΕΥΧΟΣ 15^ο



> σελ. **2** editorial

Αφιέρωμα στον (2^ο μέρος)
Philip Lichtenberg

> σελ. **3**

Στιχμές καλοκαιρινές...
στιχμές αυθεντικές...
ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

> σελ. **6**

Το όνομά μου είναι τοξική
ντροπή
Η καρδιά της πλατείας
κτυπά....

> σελ. **8** προφίλ

Το χρονικό μιας
συγχώρεσης ...

13^ο

σελ. **4**

τετραήμερο **Αθήνα 19-22 Μαΐου 2011**

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ **GESTALT**

"Η δημιουργική προσαρμογή
μιας κοινωνίας σε κρίση"

Γνώσεις, βίωμα, τέχνη και τεχνικές



Ο χώρος της Χ.Ε.Ν.Θ. αγκάλιασε δεκαεπτά
εθελόντριες και τέσσερις συντονίστριες σε
ένα διήμερο με θέμα «Λειτουργία ομάδας»,
που οργανώθηκε στο πλαίσιο της
συνεργασίας της Χ.Ε.Ν.Θ. με το
Gestalt Foundation.

σελ. **7**

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΙΑΝΟΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP
ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΙΑΝΟΣ CAFE
ΙΑΝΟΣ ΧΟΡΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
ΙΑΝΟΣ ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΤΕΧΝΗΣ
ΙΑΝΟΣ RADIO .GR
ΙΑΝΟΣ DIGITAL
ΙΑΝΟΣ SEMINARIA

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
Αρσινόης 7 546 24 Τ 236 237 004 Φ 236 236 822 8 info@ianos.gr
2ης Πύλης 45 542 48 Θεσσαλονίκη Τ 236 896 296 Φ 236 887 49
Πελοποννήσος 29 22 3 Αθήνα Τ 232 424 783 Φ 232 424 785
ΠΕΡΙΣΣΟΡΕΙΩΝ ΚΟΡΥΦΟΣ Πύλη Τ 232 472 394 Φ 232 472 399

ΑΘΗΝΑ
Συγγρού 24 115 64 Τ 261 21 07 90 Φ 261 21 07 99 8 info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP (Lafayette Mall) Αθήνα Τ 210 52 31 23 Φ 210 52 31 27 9 Ε info@ianos.gr

ΙΑΝΟΣ.CE

ΕΚΔΟΤΙΚΟ σημείωμα

Προχωρώντας «μαζί»

Η κρίση έχει εμφανιστεί δυναμικά.

Στις πορείες κάτω από τα γραφεία του Gestalt Foundation, στις ειδήσεις, στα μαγαζιά που κλείνουν στις γειτονιές, στις δικές μας ιστορίες ή σε αυτές κοντινών μας ανθρώπων. Όλα αυτά μας υπενθυμίζουν καθημερινά πως διανύουμε μια δύσκολη χρονιά.

Μέσα στην όλη αναταραχή, οι χώροι του Gestalt Foundation συνεχίζουν να φιλοξενούν ανθρώπους και συναντήσεις. Οι εκδηλώσεις του κέντρου βέβαια δεν περιορίζονται μόνο στους χώρους του. Το Gestalt Foundation ταξιδεύει είτε για ένα βιωματικό σεμινάριο στη Σαμοθράκη, είτε για μια εκδήλωση στο κέντρο της Αθήνας ή της Θεσσαλονίκης, όπου υπάρχει κατάλληλος «λόγος» και «χώρος».

Μέσα από αυτές τις συναντήσεις - διαπροσωπικές ή ομαδικές, για εκπαιδευτικούς ή για θεραπευτικούς λόγους - οι άνθρωποι βρίσκονται και μοιράζονται ανησυχίες κι ελπίδες, προβλήματα και λύσεις. Και μέσα από τη συνάντηση, σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς, ανακαλύπτουμε νέα νοήματα στην αξία του μοιράσματος και της επαφής.

Δεν είναι τυχαίο που σχεδόν όλα τα άρθρα και οι ανταποκρίσεις από εκδηλώσεις που ήρθαν για την εφημερίδα, τονίζουν την αξία του «μαζί», με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Η ανάγκη για επαφή, για μοίρασμα και για συσπείρωση γύρω από κοινές αξίες και λειτουργίες, αναδεικνύεται σε δύσκολες στιγμές. Το «μαζί», η

ενεργητική συμμετοχή και η συνδημιουργία είναι κάποιες από τις λύσεις που μας βοηθούν να αντέξουμε και να εξελιχθούμε.

Νέα προγράμματα, συνεργασίες κι εκδηλώσεις αποδεικνύουν, με έργα, τη συνέπειά μας με τις αρχές που πρεσβεύουμε. Η απάντησή μας ως οργανισμός - μέσα στις δυνατότητες και τους περιορισμούς του εδώ και τώρα - είναι αντί της αντίδρασης η δράση, αντί της απάθειας η δημιουργική προσαρμογή, αντί της αδράνειας η ενεργητική συμμετοχή, αντί της αποξένωσης η επαφή.

Εύχομαι καλές και ουσιαστικές συναντήσεις για όλους μας λοιπόν!
Φθινόπωρο 2011

Αντωνία Κωνσταντινίδου

e-mail επικοινωνίας: Konstant108@gmail.com



Αντωνία Κωνσταντινίδου, M.Sc. Κλινικής και Κοινωνικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ. Θεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια κι Επόπτρια θεραπειών 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.

Αφιέρωμα στον Philip Lichtenberg

[2^ο μέρος]

Κωνσταντίνος Κώστας

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

Όποιος ενδιαφέρεται να εμβαθύνει στις θέσεις του Philip Lichtenberg υπάρχουν διαθέσιμα κείμενά του στην ιστοσελίδα του Gestalt Institute of Philadelphia. Και από τα βιβλία του γνωρίζω δύο τα οποία προτείνω με ενθουσιασμό.

1. Ο Νόμος της Εξίσωσης των Ικανοποιήσεων στις Ανθρώπινες Σχέσεις [Lichtenberg, P. (1988). *Getting Even: The Equalizing Law of Relationship*. Lanham, MD: University Press of America]

Η κεντρική ιδέα η οποία διατρέχει αυτήν την ιδιαίτερα επεξεργασμένη ανάλυση της ισότητας και του αυταρχισμού είναι ότι σε όλες τις ανθρώπινες συναλλαγές λαμβάνουν χώρα διαπραγματεύσεις, ανάμεσα στους συμμετέχοντες, τέτοιας μορφής, ώστε τα πρόσωπα που εμπλέκονται καταλήγουν τελικά να παίρνουν ίσες κατά προσέγγιση ποσότητες ικανοποίησης. Εάν σε μια αλληλεπίδραση μια από τις πλευρές επιχειρεί να επωφεληθεί περισσότερο από τους άλλους συμμετέχοντες, σχεδόν πάντα προκαλεί αντιδράσεις στους άλλους προς την κατεύθυνση της ισορροπίας και τελικά το επίπεδο ικανοποίησης μειώνεται για όλους, καθώς χάνονται τα επιτεύγματα στα οποία θα μπορούσε να οδηγήσει η αλληλεπίδραση. Αν από την άλλη ένα άτομο θυσιάζει τον εαυτό του στο

βωμό των αναγκών κάποιου άλλου, πάλι ενεργοποιούνται διορθωτικές τάσεις στον άλλον που οδηγούν σε αντιστάθμιση. Ο Lichtenberg αναφέρει ως παράδειγμα τη σχέση γονιού-παιδιού. Αν ένας πατέρας θυσιάζει τις ανάγκες του για χάρη του γιού του, ο γιός δεν κερδίζει απλά από την αυταπάτη του πατέρα, αλλά συγχρόνως αντιλαμβάνεται την απώλεια που βιώνει ο πατέρας και μπερδεύεται από αυτή τη σχέση «χάνεις- κερδίζω». Όσο κι αν είναι καλυμμένη η θυσία, ο γονιός την επικοινωνεί στο παιδί το οποίο με τη σειρά του ανταποκρίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε το κέρδος του να έχει υψηλό τίμημα.

Παράλληλα, ο Lichtenberg επιχειρεί να προσεγγίσει ερωτήματα όπως: Τι σημαίνει να είναι κανείς πλήρως ζωντανός; Πώς είναι δυνατόν η επαφή μας με τον εαυτό μας, τα πρόσωπα και τις καταστάσεις να επηρεάζονται από τρίτους (third party influence); Πώς επηρεάζουν οι στάσεις και προδιαθέσεις μας την επαφή μας με την πραγματικότητα και την επεξεργασία της; Τι σημαίνει ευθύνη; Ποια μέθοδο μπορούμε να ακολουθήσουμε για να προωθήσουμε την ισότητα στους οργανισμούς που εργαζόμαστε και στα περιβάλλοντα όπου ζούμε;

Το βιβλίο αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε



Στιχμές καλοκαιρινές... στιχμές αυθεντικές...

Μια πρόταση εθελοντικής εργασίας με παιδιά, μας έφερε κοντά στο Camp της Ακαδημίας Ποδοσφαίρου στο Δήμο του Μοσχάτου Αττικής. Ποιος να το πίστευε; Ομάδες με παιδιά που εξασκούνται στο ποδόσφαιρο με στόχο την ανάπτυξη της συνοχής, της εμπιστοσύνης, της επαφής και της συνεργασίας. Τα παιδιά και οι προπονητές μας υποδέχτηκαν, εξαρχής, με θετική διάθεση και είχαν όρεξη για νέες δραστηριότητες. Για εμένα προσωπικά, αυτή η επαφή με τα παιδιά ήταν ένα ευχάριστο διάλειμμα. Σα να άνοιξα μια πόρτα χαράς και παιχνιδιού στην, κατά τα άλλα «σοβαρή», καθημερινότητά μου. Ωραία ήταν και η συνεργασία με τους συναδέλφους, γιατί κι εμείς κάποιες φορές «παίξαμε» μεταξύ μας. Υπάρχουν αρκετές στιχμές που θυμάμαι από την ομάδα μου. Ευχάριστες, δύσκολες, συγκινητικές, αυθεντικές. Στιχμές που, μια απλή ερώτηση μπορεί να σε φέρει σε δύσκολη θέση ή να σου δείξει πως όλα είναι πιθανά κι όλα γίνονται. Στιχμές που ακούγοντας ένα παιδί, ίσως ακούς και κάτι από το παιδί που κρύβεται μέσα σου. Στιχμές που νιώθεις πως, τελικά, το να είσαι αληθινός δεν είναι κάτι δύσκολο, απλά θέλει πολλές αγκαλιές και χαμόγελα. Και η θεραπεία, ακόμα κι αν ακούγεται σαν κάτι επιτηδευμένο και δύσκολο, σαν ήπιο καλοκαιρινό αεράκι σε βρίσκει αποκομισμό στον καναπέ από το ξεχασμένο μισάνοιχτο παράθυρο.

Ευχαριστώ για την εμπειρία αυτή τα παιδιά, τους προπονητές, την ομάδα μου και την επόπτηριά μου!

Γιώργος Κουτσογιάννης
Εκπαιδευόμενος 4^{ου} έτους
Gestalt Foundation Αθήνας

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ

Και μου είπες... εδώ και μερικές συναντήσεις μας, νιώθω έναν τοίχο ανάμεσά μας και προσπαθώ να καταλάβω τι έγινε, τι φταίει... Νιώθω να βγάζεις αντίδραση σε μένα, στην ψυχοθεραπεία σου, σε αυτά που έχεις κάνει... Και έφυγα παγωμένος. Και πήγα σπίτι ... και πόνεσα ... ίσως για πρώτη φορά, για το μεγάλο αντιδραστικό κομμάτι του χαρακτήρα μου που με αποξενώνει.

Πόνεσα, επειδή είναι τεράστια αδικία, να μάχομαι σιωπηλά και «ύπουλα» έναν άνθρωπο που με βοηθάει ειλικρινά εδώ και χρόνια. Πόνεσα, επειδή αυτό κάνω εδώ και χρόνια σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής μου. Θα γνωρίσω κάποιον και θα κάνω κρυφό deconstruction. Κανείς δεν είναι αρκετά καλός. Κανείς δε μου μοιάζει (εδώ γελάμε). Θα θελήσω κάτι και θα το απορρίψω, όχι από άποψη, αλλά επειδή, σαν αλεπού..., δεν φτάνω.

Ναι, δεν «φταίω». Ναι, έτσι έμαθα. Ναι, βομβαρδισμένο τοπίο ήταν η οικογένειά μου στα παιδικά μου μάτια. Ναι, δεν το έκανα συνειδητά.

Ναι, αλλά στο τώρα με πονάει αυτή η συμπεριφορά μου. Πόσους λόγους θα βρω για να με απομακρύνω από τους άλλους; Πόσες φορές θα απορρίψω κάποιον ή κάτι, επειδή φοβάμαι να προσπαθήσω; Γιατί να πληξώνω τους άλλους; Γιατί να πληξώνω τον εαυτό μου;

Προσπαθώ να θελήσω. Προσπαθώ να πάρω θέση.

Προσπαθώ να μην φεύγω. Προσπαθώ να πλησιάσω.

Προσπαθώ να μην παίζω ρόλους. Προσπαθώ να είμαι ... ο Αλέξανδρος.

Προσπαθώ να μην φοβάμαι. Προσπαθώ να είμαι ελεύθερος.

Προσπαθώ να βρω ποιος είμαι.

ΔΡΑΣΗ

Αλέξανδρος

κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, γιατρούς, νοσηλευτές, εκπαιδευτικούς και κάθε άτομο που επιζητά να είναι ένας ενεργός παράγοντας αλλαγής. Αποτελεί ένα ορυχείο γνώσεων και εμπειριών.

2. Κοινότητα και Συμβολή: Εξουδετερώνοντας τα Δεσμά της Καταπίεσης. [Lichtenberg, P. (1994). *Community and Confluence: Undoing The Clinch of Oppression*. Cambridge, Massachusetts: Gestalt Press]. Πρόκειται για ένα βιβλίο που διαβάζεται ως συνέχεια του προηγούμενου. Η βασική προβληματική παραμένει: πώς οι ψυχολογικές ενοράσεις μπορούν να είναι χρήσιμες, για την προώθηση της ισότητας και της θετικής κοινωνικής αλλαγής; Για τον Lichtenberg, η μελέτη των ενδο-ατομικών και δια-τομικών διαδικασιών, π.χ. στη σχέση θύτη-θύματος, χρειάζεται να είναι ισορροπημένη με τη μελέτη του ευρύτερου πεδίου στο οποίο υφίστανται, το οποίο τροφοδοτούν και από το οποίο τροφοδοτούνται. Η ανάλυση θεμελιώνεται πάνω στη μελέτη της σχέσης θύτη-θύματος και την ψυχαναλυτική έννοια της ταύτισης με τον επιτιθέμενο, η οποία διατυπώθηκε αρχικά από τον Sandor Ferenczi με βάση την αναλυτική εργασία που έκανε εκείνος με άτομα που είχαν ως παιδιά κακοποιηθεί σεξουαλικά από ενήλικες. Κατά τον Lichtenberg, η ταύτιση με τον επιτιθέμενο αποτελεί μια απόκριση του ατόμου στην υπερβολική απαίτηση που τίθεται σε αυτό από μια εξουσία την οποία, αρχικά, εμπιστεύεται. Στο κεφάλαιο 2, ο Lichtenberg παρουσιάζει μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα, σαφή και περιεκτική ανάλυση των διαδικασιών που λαμβάνουν χώρα στο θύμα, συμπεριλαμβάνει τον παράγοντα του θυμού προς τον επιτιθέμενο και πώς αυτός τρέπεται σε ενοχή και αυτοαπέχθεια και εξηγεί πώς τελικά το θύμα φτάνει να ταυτίζει τις ανάγκες και αξίες του με αυτές του θύτη. Το πιο ενδιαφέρον σημείο της ανάλυσης παρουσιάζεται στο κεφάλαιο 3 όπου ο συγγραφέας στρέφει την προσοχή μας σε μια παράλληλη διαδικασία η οποία λαμβάνει χώρα στο θύτη την οποία ονομάζει **προβολή σε έναν εξέχοντα ευάλωτο άλλον** (projection upon a primed vulnerable other). Σε αδρές γραμμές, ο θύτης είναι εξαρτημένος από το θύμα, ή ο ισχυρότερος από τον ασθενέστερο, γιατί μέσα από τη σχέση τους καταφέρνει να διαχειριστεί τις συναισθηματικές του ανεπάρκειες: ο επιτιθέμενος είναι

αναγκασμένος να εξαρτάται από ένα συγκεκριμένο περιορισμένο τύπο κοινωνικής σχέσης για την ικανοποίηση των προσωπικών του αναγκών· η αυτορρύθμιση του επιτιθέμενου και η εξουσία πάνω στις επιθυμίες και ανάγκες του εξαρτώνται από το να ασκεί έλεγχο πάνω σε ένα άλλο πρόσωπο. Ο άλλος θα πρέπει να είναι ευάλωτος, δηλ. διατεθειμένος να παραιτηθεί από την ευθύνη και την δύναμη για λήψη αποφάσεων στη ζωή του. Τελικά, τόσο αυτός που προβάλλει όσο και αυτός που ταυτίζεται δημιουργούν μια σχέση όπου ο ένας είναι για τον άλλο ένα όργανο ή μια προέκταση. Η ανάλυση συνεχίζει με αμείωτο ενδιαφέρον και στα υπόλοιπα κεφάλαια που επικεντρώνονται στο πώς οι γνώσεις που έχουν αποκτηθεί πάνω στη δυναμική της σχέσης θύτη-θύματος μπορούν να εφαρμοστούν στους κοινωνικούς θεσμούς γενικότερα για την προώθηση της ισότητας και της απελευθέρωσης από την κοινωνική καταπίεση.

ΠΗΓΕΣ

1. Ελύτης, Ο. (1985). *Αξιόν Εστί* (14^η εκδ.). Αθήνα: Εκδόσεις Ίκαρος
2. Fromm E. (1978). *Η Επανάσταση της Ελπίδας* (μετφρ. Δ. Θεοδωρακάτος). Αθήνα: Εκδόσεις Μπουκουμάνης
3. Lichtenberg, P. (1988). *Getting Even: The Equalizing Law of Relationship*. Lanham, MD: University Press of America.
4. Lichtenberg, P. (1994). *Community and Confluence: Undoing The Clinch of Oppression*. Cambridge, Massachusetts: Gestalt Press
5. Lichtenberg, P. (2006). *Shame and the Making of a Social Class System*. In Lee, G. R and Wheeler, G. (eds) (2006). *The voice of Shame, Silence and Connection in Psychotherapy* (pp269-296). Hillside, NJ: The Analytic Press/ Gestalt Press.
6. Perls, F. (1992). *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method* (first published 1942). Highland, N. York: Joe Wysong.
7. Rilke, M.R. (1993). *Γράμματα σε Έναν Νέο Ποιητή* (μετφρ. Μ. Πλωρίτης). Αθήνα: Εκδόσεις Ίκαρος



τετραήμερο **Αθήνα 19-22 Μαΐου 2011**

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ GESTALT

"Η δημιουργική προσαρμογή μιας κοινωνίας σε κρίση"

340 χλμ* από το όριο της επαφής.

Κάθε χρόνο περιμένω παραδοσιακά πώς και πώς το Μάιο. Μάιος = 4ήμερο. Και 4ήμερο = Πήλιο (άντε, Λιτόχωρο εσχάτως). Όταν έμαθα ότι το 4ήμερο workshop του 2011 θα γινόταν στην Αθήνα, μούδιασα... Όχι πως έχω κάτι με τη συμπαθή μεγαλούπολη του λεκανοπεδίου, όμως είχα συνδυάσει το 4ήμερο με το ολόημερο «μαζί» και για εμένα, το να γίνει το «Πήλιο» στην Αθήνα ήταν η απαρχή μιας κρίσης... Κρίσης εσωτερικής...

Όταν, δε, αργότερα έμαθα πως το θέμα του 4ημέρου ήταν η κρίση, χμ... σκέφτηκα, κάτι γίνεται εδώ. Και άρχισα να συλλογίζομαι τι θα έπρεπε να κάνουμε σε μια περίοδο -οικονομικής τουλάχιστον- κρίσης; Να πενήθισουμε το 4ήμερο που ξέραμε ή να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα; Και τελικά ποιο ήταν το υποτιθέμενο δίλημμα; Πήλιο ή τίποτα; Μάλλον μου έκανε πολύ πολωτικό για τον τρόπο σκέψης της gestalt φιλοσοφίας που (εύχομαι πως) τόσο με έχει επηρεάσει...

Οπότε; Οπότε Αθήνα. Αθήνα και δημιουργική προσαρμογή στην κρίση τόσο του εδώ και τώρα, αυτή των οικονομικών δυσκολιών και αδιεξόδων, όσο και στην εσωτερική. Αυτή της σύγκρισης και της γλυκιάς νοσταλγίας των όμορφων τετραημέρων κοντά στην φύση, μακριά από την καθημερινότητα της πόλης.

Στις παραπάνω σκέψεις, ήλθε κάπου να προστεθεί η μορφή και η διδασκαλία του Philip Lichtenberg. Λίγους μήνες νωρίτερα, μας έλεγε πως εμείς, οι θεραπευτές gestalt, είχαμε το καθήκον να αναμετρηθούμε με την κρίση μέσα από τη δημιουργική προσαρμογή. Να αναμετρηθούμε με τον φόβο του καινούριου, μέσα από τη σιγουριά πως η δική μας ομοιόσταση δε θα πάψει να λειτουργεί. Να αντιτάξουμε τελικά στις κοινωνικές κρίσεις έναν άλλο τρόπο ζωής, ένα άλλο κοινωνικό μοντέλο, με γνώμονα την ειλικρίνεια, την ισοτιμία, την επικοινωνία και το μαζί. Με αυτές τις αντικρουόμενες- σκέψεις ξεκίνησε το 13^ο workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt για εμένα. Με αυτές τις σκέψεις και με τη θέα της ακρόπολης από το roof garden του ξενοδοχείου.

Αυτό θα ήταν το 7^ο 4ήμερο που θα παρακολουθούσα και το πρώτο στο οποίο θα συμμετείχα με τη διπλή ιδιότητα του μέλους ομάδας και του εισηγητή. Την ίδια ημέρα που οι αγανακτισμένοι έκαναν την εμφάνισή τους στις πλατείες της Ισπανίας, εμείς συζητούσαμε πως

χρειάζεται να βγούμε όλοι έξω (μαζί) και να μιλήσουμε μεταξύ μας για όλα αυτά που συμβαίνουν γύρω μας και για το πόσο μας επηρεάζουν. Για το πώς είναι ανάγκη, πρώτα να αποκτήσουμε επίγνωση της κατάστασης μας και της ανάγκης μας, και μετά να ακολουθήσει η κινητοποίηση και η δράση. Για το πώς η τελική δράση και επαφή, δεν μπορούν να γίνουν, αν δεν υπάρχει η προ-επαφή, αν δεν υπάρχει το υπόβαθρο της σχέσης.

Η επόμενη ημέρα ήταν η μέρα του R. Lompra (ήμουν έτοιμος να γράψω πως ήταν η μέρα του Dick, αλλά φοβήθηκα τους συνειρμούς). Αυτό που δεν πρόκειται να ξεχάσω, ήταν το πώς απάντησε στο θαυμασμό μας για τη δουλειά του. Του είπαμε πόσο πολύ «ωραίες δουλειές» έκανε. Και ο Dick απάντησε πως δεν αισθάνεται πως δουλεύει. Πως αυτό που κάνει είναι να είναι διαθέσιμος να επικοινωνήσει μαζί με κάποιους ανθρώπους, κάτι το οποίο τον γεμίζει με χαρά και, επιπλέον, πληρώνεται για αυτό. Μας είπε πως το «μαζί» ήταν η επιδίωξή του και πως ήταν σίγουρος πως μέσα από αυτό, η ροή, η συνειδητοποίηση, η αλλαγή επιτυγχάνονται χωρίς κόπο. Και κάπως έτσι μου φώτισε άλλο ένα κομμάτι, άλλη μία πλευρά του «μαζί».

Όταν τελείωνε το 4ήμερο, με πόδια να πονάνε παραδοσιακά από το χορό του τελευταίου βραδιού, σκεφτόμουν πάλι την αρχική μου παραδοχή-υπόθεση. Μάιος = 4ήμερο. Και 4ήμερο = Πήλιο; Η μήπως 4ήμερο = Λιτόχωρο; Η μήπως 4ήμερο = Αθήνα; Κατέληξα πως 4ήμερο = Μαζί. Και αισθάνθηκα ικανοποίηση και χαρά. Αισθάνθηκα και συγκίνηση και, κάπου μέσα μου, διέκρινα αυξημένη την αίσθηση του καθήκοντος. Αυτό το 4ήμερο μου έδωσε τελικά πολύ περισσότερα από όσα πήρα, αθροίζοντας τα αποτελέσματα κάθε παρουσίας ή κάθε workshop.

Όπως είχε πει και ο Philip, έχουμε καθήκον να μοιραστούμε αυτές τις ιδέες, να μοιραστούμε τη σιγουριά πως το «μαζί», ο σεβασμός που συνεπάγεται και η επικοινωνία, μπορούν να προτείνουν έναν άλλο τρόπο ζωής, ένα άλλο περισσότερο ισότιμο και συμμετοχικό κοινωνικό μοντέλο. Και που ξέρετε; Μπορεί αυτή να είναι μια πρώτη απάντηση στην κρίση. Σε αυτήν και στις επόμενες.

Χρήστος Καραπιπέρης
Απόφοιτος Gestalt Foundation Αθήνας

* Τόση είναι η χιλιομετρική απόσταση Πορταριάς - Αθήνας



Τετραήμερο στην Αθήνα

Κάθομαι δίπλα στο παράθυρο με τα χαρτιά στα χέρια, σήμερα, μισό χρόνο μετά από το φετινό τετραήμερο, και προσπαθώ να δω τι θυμάμαι, τι έχω πάρει, πώς έχω αλλάξει από αυτήν την εμπειρία. Η συννεφιασμένη μέρα, πράγματι, κάπως μου θυμίζει εκείνη την Πέμπτη μεσημέρι, που ξεκινήσαμε με το αυτοκίνητο για το τετραήμερο και φτάσαμε ως το... Τιτάνια. Στην Αθήνα. Για πρώτη φορά. Λόγω κρίσης.

Ναι, τώρα σιγά-σιγά μου ξανάρχεται η αίσθηση που είχα τότε και θυμάμαι πολύ καθαρά την γκρίνια μου. Πριν καν ξεκινήσουμε, δεν ήθελα να πάω. Έχοντας την υπέροχη εμπειρία δύο τετραημέρων στο Λιτόχωρο, αισθανόμουν σαν παιδάκι που του παίρνουν από τα χέρια τη σακούλα με τα σοκολατάκια και του δίνουν ένα μήλο. Γιατί έχουμ κρίση. Μα το Λιτόχωρο δεν ήταν απλά ένα μέρος, ήταν το γραφικό ταξίδι σε παρέες ως εκεί και πάλι πίσω, ήταν οι διανυκτερεύσεις στον ίδιο χώρο με αγαπημένους ανθρώπους, ήταν οι συναντήσεις στους διαδρόμους του ξενοδοχείου και τα κλαμένα βλέμματα κατανόησης, ήταν τα παιχνίδια στο διάλειμμα δίπλα στην πισίνα με μπλεγμένα μεταξύ τους όλα τα έτη, τους εκπαιδευτές, τα χελιδόνια, τους καφέδες, τα γέλια. Κατά βάθος το τετραήμερο στην Αθήνα με φόβιζε, φοβόμουν πως όλες αυτές τις όμορφες στιγμές δε θα μπορούσα να τις ξαναέχω μέσα σε αυτό το περίεργο, αθηναϊκό, βουτηγμένο στην κρίση πλαίσιο. Πώς να προσαρμοστώ δημιουργικά;

Και να που το πλαίσιο αρχίζει όντως να επηρεάζει το τετραήμερό μου. Φτάνουμε καθυστερημένοι, γιατί μας πήρε μισή ώρα να παρκάρουμε στην Πλατεία Εξαρχείων κι άλλη μισή να περιμένουμε τη σειρά μας στο ασανσέρ πίσω από τους αναρίθμητους τουρίστες. «Στο Λιτόχωρο δεν θα συνέβαινε αυτό».

Μπαίνω στην ομάδα με τη Nurith, να μιλήσουμε για την κρίση, «την κρίση που μου κλέβει την καθιερωμένη μου, τετραήμερη, ανοιξιάτικη χαρά», σκέφτομαι εγώ. Μέσα στο δωμάτιο αγαπημένοι μου άνθρωποι, έξω από το παράθυρο η θέα του 10^{ου} ορόφου μαγευτική. Δε με νοιάζει. Εγώ θα γκρινιάζω. «Η κρίση δεν είμαι εγώ, χρειάζεται να βρω τη θέση μου μέσα στην κρίση», λέει η Nurith. Καλά, αλλά εγώ έχω αποφασίσει να γκρινιάζω.

Το βράδυ παλεύουμε να μαζευτούμε με την ομάδα μου, να πάμε για φαγητό, όμως οι υποχρεώσεις της καθημερινής ζωής εδώ βρίσκονται σε απόσταση αναπνοής, δεν έχουμε τη διαμονή στο ξενοδοχείο να προστατεύει και να διασφαλίζει την επαφή μας. Πολλοί πρέπει να φύγουν. «Στο Λιτόχωρο δε θα συνέβαινε αυτό».

Την επόμενη μέρα το workshop συνεχίζεται με Κάτια. Ωραίες διαδικασίες, γνώριμες, η σωματική κίνηση με βοηθάει, μπαίνω με όρεξη σε ό,τι κάνουμε και μόνο λίγο πριν το διάλειμμα αναρωτιέμαι: Τι διαφορά κάνει τελικά το πού είμαι; Και πόσο βαραίνει σε σχέση με το ποια είμαι, πώς είμαι και με ποιους είμαι; Σύντομα, βέβαια, διακόπτω την επαφή μου με αυτές τις σκέψεις, γκρινιάζοντας για τις ανεπαρκείς συνθήκες του μεσημεριανού γεύματος στο ξενοδοχείο, το χώρο, το προσωπικό, τα πάντα. «Στο Λιτόχωρο δε θα συνέβαινε αυτό». Κι ύστερα έρχονται οι παρουσιάσεις των πόστερ και των εργασιών, η χαρά του να βλέπω τη δουλειά των άλλων, η συγκίνηση

του να μοιράζομαι τη δική μου και της ομάδας μου. Και την επόμενη μέρα η παρουσίαση των τεταρτοετών, η ζεστή επαφή και η θλίψη που θα τους αποχωριστώ. Πάω να γκρινιάξω, να πω πως στο Λιτόχωρο δε θα συνέβαινε αυτό, μα θα συνέβαινε. Μπερδεύομαι. Ήθελα το τετραήμερο να είχε γίνει πάλι στο Λιτόχωρο, το ξέρω αυτό, ξεκάθαρη επιθυμία. Τι ζητούσα όμως με αυτό, ποια ήταν η ανάγκη μου, ίσως, κάτω από αυτήν την επιθυμία;

Στα διαλείμματα του Σαββάτου παρατηρώ πως, κι εγώ και οι άλλοι, αρχίζουμε να βρίσκουμε ένα ρυθμό, ψάχνουμε ο ένας τον άλλον στα μπαλκόνια, στο roof garden, συνεννοούμαστε από το τηλέφωνο να βρεθούμε να πάμε να φέρουμε καφέ, σα να βρίσκουμε το νέο τρόπο να είμαστε. Μήπως χωρίς να το καταλάβω προσαρμόζομαι δημιουργικά;

Το gala του Σαββάτου είναι, νομίζω, το πιο όμορφο από τα τρία που έχω ζήσει. Τόση ζεστασιά, επαφή, πήγαινε-έλα, αγκαλιές, συζητήσεις, χορός, τα helping hands που ήταν σα να τα κέρδισε ολόκληρη η ομάδα μου μαζί. Κοιτάζω κάθε τόσο τους ανθρώπους γύρω μου και γίνεται όλο και πιο ξεκάθαρη μια επίγνωση: η ανάγκη μου ήταν για επαφή.

Την Κυριακή το πρωί τα βλέμματα όλων είναι γλυκά, ζεστά και λίγο θλιμμένα υποθέτω και το δικό μου αντίστοιχα, στηριζόμενη στο καθρέφτισμα των άλλων. Ακούω πολλούς να έχουν φτάσει στην ίδια χθεσινή μου επίγνωση. Σκέφτομαι πως οι επιθυμίες είναι κλειστές και αμείλικτες? «θέλω Λιτόχωρο ή τίποτα». Οι ανάγκες από την άλλη, όσο συγκεκριμένες κι αν φαίνονται, άλλο τόσο ανοιχτές είναι οι επιλογές που τις ακολουθούν? «χρειάζομαι επαφή και μπορώ να την έχω στο Λιτόχωρο ή στην Αθήνα ή στο Πήλιο ή στο φεγγάρι».

Ναι, στο Λιτόχωρο δε θα συνέβαιναν πολλά από όσα συνέβησαν στην Αθήνα. Σκεπτόμενη όμως τόσο αυτό, κόντεψα να χάσω το εδώ και τώρα. Κι ίσως τελικά «τώρα» που καλώς ή κακώς υπάρχει η κρίση, να ήταν απόλυτα λογικό και ταιριαστό το «εδώ» του τετραήμερου να είναι η πόλη στην οποία ζω παρά την κρίση ή μαζί με την κρίση. Είναι το ίδιο, όπου κι αν είναι; Όχι βέβαια, πώς γίνεται να μην επηρεαστώ από το περιβάλλον ή να μην επηρεάσω εγώ το περιβάλλον; Μένοντας φέτος στην Αθήνα, σίγουρα υπήρχαν πράγματα που έχασα, αλλά και πράγματα που βρήκα. Βρήκα πως το απροσδιόριστο θηρίο της κρίσης γίνεται για μένα διαχειρίσιμη πραγματικότητα, με έναν απλό και ουσιαστικό τρόπο: το Μαζί. Και με αυτόν τον τρόπο, μπορώ, ακόμα, να είμαι μέσα στην κρίση, χωρίς να αφανίζομαι.

Τελειώνοντας το τετραήμερο, έμεινα με την ομάδα μου και πήγαμε για φαγητό. Να μοιραστούμε, να γελάσουμε, να κλείσουμε, να αποχωριστούμε απαλά, να μείνουμε λίγο ακόμα μαζί. Από επιλογή μαζί, όχι επειδή προβλέπεται από το πρόγραμμα να μένουμε στον ίδιο χώρο. Είχαμε αυτήν την ελευθερία, αφού δε βιαζόμασταν να ξεκινήσουμε για το ταξίδι της επιστροφής. Στο Λιτόχωρο δε θα συνέβαινε αυτό.

Γεραζούνη Ρούλα

4^ο εκπαιδευτικό έτος Gestalt Foundation Αθήνας



Το όνομά μου είναι τοξική ντροπή

Και πλησίαζαν οι μέρες για το τετραήμερο...
Το τελευταίο σαν εκπαιδευόμενη...
Τα βιβλία που είχα πάρει, με τόση χαρά, για την ντροπή, με κοίταζαν γεμάτα απορία, γιατί τα παραμελώ...
κι εγώ γεμάτη ντροπή τους απαντούσα ότι δεν μπορώ...
ότι η ζωή παίζει παιχνίδια περίεργα με μένα και τις προτεραιότητές...
γεμάτη ντροπή τους απαντούσα ότι θα τα δώσω σε άλλους να τα διαβάσουν και δε θα είμαι ενεργή για αυτήν την παρουσίαση...
Θέμα του 4^{ου} έτους Θεσσαλονίκης... Η ΝΤΡΟΠΗ...
Και τα μέλη της ομάδας μου, μου έλεγαν ότι εγώ δεν έχω να κάνω τίποτα για την φετινή παρουσίαση... και όμως, ήταν η τελευταία παρουσίαση εκπαιδευτικού για μένα... ήθελα μια προσωπική πινελιά, κάτι που θα ήταν πραγματικά δικό μου... έτσι, βρήκα αυτό το ποίημα... με το οποίο ξεκίνησε και η παρουσίασή μας...

Ήμουν εκεί στην σύλληψη σου
Στα επινεφρίδια της ντροπής της μητέρας σου
Μ' ένιωσες μέσα στην υγρή μήτρα της μητέρας σου
Σε κυρίεψα όταν ακόμη δεν μιλάγες
Όταν δε καταλάβαινες
Όταν δεν μπορούσες με κανένα τρόπο να ξέρεις
Σε κυρίεψα όταν μάθαινες να περπατάς
Όταν ήσουν απροσπάτετος και έκθετος
Όταν ήσουν ευάλωτος και σε κατάσταση ανάγκης
Όταν δεν είχες κανένα όριο...
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΞΙΚΗ ΝΤΡΟΠΗ

Σε κυρίεψα όταν ήσουν μαγικός
Όταν δεν μπορούσες να ξέρεις ότι ήμουν εκεί
Παραβίασα την ψυχή σου
Τρύπησα την καρδιά σου
Σ έκανα να νιώθεις ελαττωματικός και λειψός
Σ έκανα να νιώθεις διαφορετικός
Σου είπα ότι κάτι δεν πάει καλά με σένα
Αμαύρωσα την θεϊκή σου εικόνα
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΞΙΚΗ ΝΤΡΟΠΗ

Υπάρχω πριν από την συνείδηση
Είμαι η εσωτερική φωνή σου που σου ψιθυρίζει λόγια περιφρονητικά
Ζω κρυφά
Στις βαθιές υγρές όχθες του σκότους
Της κατάθλιψης και της απελπισίας
Παραμονεύω να σε πιάσω απροετοίμαστο
Προέρχομαι από αδιάντροπους κηδεμόνες... την εγκατάλειψη, την γελοιοποίηση, την κακοποίηση, την παραμέληση,
Ισχυροποιούμαι από την απείθεια ένταση της γονεϊκής οργής,
Τις σκληρές παρατηρήσεις και την ταπεινώση των άλλων παιδιών,
Το απηλιαστικό και τρομακτικό άγγιγμα
Το χαστούκι, το τσίμπημα, το τράνταγμα που κλονίζει την εμπιστοσύνη
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΞΙΚΗ ΝΤΡΟΠΗ

Φέρνω έναν χρόνιο πόνο
Ένα πόνο που δεν θα φύγει
Είμαι ο κυνηγός που σε καταδιώκω αμείλικτα νύχτα και μέρα
Και δεν έχω όρια
Προσπαθείς από μένα να κρυφτείς αλλά δεν μπορείς
Γιατί μέσα σου ζω και μπορώ να σε κάνω να νιώθεις απελπισία
Γιατί νιώθεις ότι δεν υπάρχει αδιέξοδος
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΞΙΚΗ ΝΤΡΟΠΗ

Ο πόνος που σου προκαλώ είναι τόσο αφόρητος που πρέπει να με δώσεις σε άλλους
μέσα από τον έλεγχο, την μανία της τελειότητας, την περιφρόνηση, την κριτική, τη μομφή,
τη ζήλεια, τη δύναμη και την οργή...
Ο πόνος που σου προκαλώ είναι τόσο έντονος που πρέπει να με κρύψεις μέσα στις
εξαρτήσεις, τους άκαμπτους ρόλους, την αναπαράσταση και την ασυνείδητη άμυνα του
εγώ.
Ο πόνος που σου προκαλώ είναι τόσο έντονος που γίνεσαι αναισθητός και δε με νιώθεις
πια
Σε έπεισα ότι έφυγα, ότι δεν υπάρχω, έζηρες την απουσία και το κενό.
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΞΙΚΗ ΝΤΡΟΠΗ

Εγώ ο πυρήνας της συνεξάρτησης
Εγώ η πνευματική χρεωκοπία
Εγώ η λογική του παραλογισμού
Εγώ ο καταναγκασμός της επανάληψης
Εγώ το έγκλημα, η βία, η αιμομιξία, ο βιασμός
Εγώ η αχόρταγη τρύπα που τροφοδοτεί όλες τις εξαρτήσεις
Εγώ η απληστία και η λαγνεία
Εγώ ο περιπλανώμενος Εβραίος, ο Ιπτάμενος Ολλανδός του Βάγκνερ, ο άντρας του
υπογείου του Ντοστογιέφσκι, ο Φάουστ του Γκαίτε,
Διαστρέφω το ποιος είσαι και τι κάνεις
Δολοφονώ την ψυχή σου και με κληροδοτείς στις επερχόμενες γενεές
ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΞΙΚΗ ΝΤΡΟΠΗ

Αποσπάσματα από το βιβλίο του John Bradshaw, *THE INNER CHILD*

ΒΙΚΤΩΡΙΑ ΑΣΚΑΡΙΔΟΥ
Απόφοιτος Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης

Η καρδιά της πλατείας κτυπά....

Απόσπασμα από παράλληλη παρουσίαση στο τετραήμερο του Gestalt Foundation το Μάιο του 2011 στην Αθήνα.

Για να διεκδικήσει τη δική της πραγματικότητα. Για να ξαναβρεί την ελπίδα της. Νιώθοντας

Αγανάκτηση

«Η αγανάκτηση/οργή αποτελεί κατά κανόνα μία εκδοχή μνησικακίας, από την οποία απουσιάζει το θάρρος της αυτοκριτικής και της ανάληψης ευθυνών». Το ίδιο συναίσθημα που οδήγησε και οδηγήθηκε στο Δεκέμβριο του 2008. Ένα μπουρίνι, άλογο, συναισθηματικό, απαξιωτικό, εύκολη καταγγελία, απολίτικο. Η νεανική ανομία και η νεανική υποκουλτούρα από τη μια (Δεκέμβρης 2008) και η συναισθηματική χίμαιρα απολίτικης διαμαρτυρίας από την άλλη (Μάιος 2011). Κατηγορήθηκαν οι συνελεύσεις στο Σύνταγμα, το Λευκό Πύργο και όπου αλλού έγιναν ως ομαδικές ψυχοθεραπείες. Δηλαδή προσπάθειες για ένα από κοινού χειρισμό του τραύματος. Η άμεση δημοκρατία, ακουμπά στην προσωπική επαφή και όχι στον πολιτικό λόγο: μιλώ «σε κάποιον» και όχι «για κάποιον». Δεν είναι πολιτικός λόγος, είναι πολιτική δράση. Το σωματοποιημένο συναίσθημα, εκφράζεται, εκδηλώνεται παρέχει πλούτο στο εδώ και τώρα: την ανάδυσση στη συνειδητότητα του περιεχομένου της συνείδησης, την κατάδειξη των εμποδίων, αντιδράσεων, συνηθειών του παρελθόντος. Έχω επίγνωση του συναίσθημάς μου, σημαίνει έχω επίγνωση της κρίσης. Αυτή φυσικά δεν είναι απολίτικη...

Η λέξη «κρίση» στην ελληνική γλώσσα ξεδιπλώνει το τοπίο: αφενός η κρίση ως κλονισμός μιας κατάστασης και, αφετέρου, η κρίση -ορθή κρίση- ως επεξεργασία του συναίσθηματός με τη συνδρομή της λογικής ως ορθού λόγου και αναλογίας.

Η κρίση, λοιπόν, κλονίζει τις σταθερές, αναδεικνύει τη ρευστότητα ως απειλή και χάος, συγχρόνως, όμως, ως δυναμική ευκαιρία να ξαναβρούμε τα όνειρά μας.

Αυτή η καμπί, όπου ο καπιταλισμός, μια εικοσαετία μετά την πτώση του «υπαρκτού σοσιαλισμού», χαροπαλεύει και τίκτει νέες μορφές. Αν ο καπιταλισμός στηρίζεται στην εκμετάλλευση ανθρώπου από άνθρωπο, την άλογη παρέμβαση και εκμετάλλευση των φυσικών πόρων του πλανήτη μας, το σύστημα αλλάζει δέρμα και η παγκοσμιοποίηση στοχεύει στη συσσώρευση κεφαλαίων σε ολίγους, σε μια Υπερεθνική ελίτ, σε βάρος της ευημερίας της κοινωνίας. Ο οικονομικός πόλεμος, φορά τη μάσκα του απελευθερωτή από τη χρεοκοπία, μια χρεοκοπία που δεν αφορά στον πολίτη, αλλά αποτελεί το άλλοθι για τη συσσώρευση πλούτου και εξουσίας των ολίγων που θέλουν να γίνουν όλο και πιο πλούσιοι, που αντιμετωπίζουν τον πλανήτη ως πρώτη ύλη για εκμετάλλευση και τον άνθρωπο ως καταναλωτικό ον. Δημιουργώντας τη χειρότερη μορφή βίας, την φτώχεια. «Η χρηματιστική εξουσία έχει μετατραπεί σε ένα είδος «παντοδύναμου θεού», διότι η εξουσία αυτή δεν φαίνεται, αλλά γίνεται αισθητή και βρίσκεται παντού στην αυθεντία του οποίου υποκύπτουν κυβερνήσεις και πολιτικά κόμματα, που σε άλλους καιρούς έμοιαζαν να είναι η δημοκρατική εγγύηση», αναφέρει ο Santiago Carillo. Η κρίση, λοιπόν, βιώνεται ως αγανάκτηση στη ματαίωση που έρχεται από τη μετάλλαξη του κράτους-πρόνοιας σε απλό εντολοδόχο του νέου «παντοδύναμου θεού».

Η δράση του ανθρώπου, σαν άτομο και σαν κοινωνικό ον -κατά την προσέγγιση Gestalt- δεν είναι παρά μία λειτουργία του πεδίου οργανισμός /περιβάλλον, και βρίσκεται σε λογική συνάφεια. Η κυβερνητική και ο οικονομικό σύστημα της Ελλάδας, στηρίζοντας τη χρηματιστική εξουσία, «δουλεύει» υπέρ μιας Υπερεθνικής ελίτ, ενός αδυσώπητου παγκόσμιου απρόσωπου καπιταλισμού, ανοίγοντας την ψαλίδα ανάμεσα σε πλούσιους και φτωχούς, καταργώντας τη μεσαία τάξη, δημιουργώντας όλο και μεγαλύτερη φτώχεια, βία και επιθετικότητα. Μέσα σε αυτό το πεδίο, το συνεχώς μεταβαλλόμενο, η δράση του καθενός από εμάς συναινούν, συμφωνούντες ή αντιστεκόμενοι, έχει μεγάλη βαρύτητα: στο εδώ και τώρα εμπεριέχονται όλα: παρελθόν, παρόν και μέλλον. Η κρίση ως εμπόδιο, αναδύει όλες τις μισοτελειωμένες υποθέσεις, προσωπικές και κοινωνικές, και μας οδηγεί στη μεγαλύτερη πρόκληση, αυτήν της συνειδητότητας, της επίγνωσης της εθιμότητας της ζωής μας, της ζωής του πλανήτη, των συνανθρώπων μας και του κοινού μας μέλλοντος.

Η Υπερεθνική ελίτ, για να επιβληθεί, χρειάζεται τη συνηγορία μας: στην αδράνεια, στη χειραγώγηση, στην υπακοή, στον φόβο, στον περιορισμό της ζωής, στην κατάργηση της αλληλεγγύης, της ισότητας, του σεβασμού του περιβάλλοντος, της ανθρώπινης αξίας. Παραθέτω εδώ, αυτούσια τα λόγια του Περλς «Το άτομο και το περιβάλλον είναι απλώς στοιχεία ενός ενιαίου συνόλου, του πεδίου, κανένα από αυτά δεν είναι υπεύθυνο για τα δεινά του άλλου. Αλλά και τα δυο δεινοπαθούν. Μια κοινωνία που περιέχει ένα μεγάλο αριθμό νευρωτικών, είναι μια νευρωτική κοινωνία, από τα άτομα που ζουν σε μια νευρωτική κοινωνία, ένας μεγάλος αριθμός από αυτά θα είναι νευρωτικά. Ο άνθρωπος που μπορεί να ζει έχοντας καλή επαφή με την κοινωνία, να μην τον καταπίνει ούτε να αποσύρεται τελειώς από αυτήν, είναι ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος. Ο στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να δημιουργεί τέτοιους ανθρώπους». Θα μου επιτρέψετε μια διαφοροποίηση, αν ο προηγούμενος αιώνας που ζήσαμε επέτρεπε και επέβαλλε τη νευρώση, ως μια άνηση λύση υπέρ του συστήματος, αυτός ο αιώνας δουλεύει με την παράνοια. Το χρέος σε ποιον από ποιον και πότε- δεν είναι παρά ένας παρανοϊκός ιδεασμός, που μας εξαναγκάζει στη σχέση: χρωστάω και της Μιχαλούς... Όπως παρανοϊκός ιδεασμός είναι η συγκατάθεση για την κατασκοπεία των ζώων μας, εξαιτίας του κινδύνου της Διεθνούς Τρομοκρατίας!!! Η συγκατάθεση της κοινής γνώμης για έναν πόλεμο ηθικά ορθό εναντίον μιας χώρας που είχε πυρηνικά όπλα, -και αποδείχθηκε ότι δεν είχε- από μια χώρα που σίγουρα διέθετε και διαθέτει... Η νευρώση, λοιπόν, ανήκει στο παρελθόν, οι άνθρωποι της γενιάς μου, περνούν σε μια ανακουφιστική παράνοια!!!

Η καρδιά της πλατείας κτυπά: συννενοχο εμένα δε θα με έχετε. Και οι δυνάμεις καταστολής και το παρακράτος κτυπούν. Με απίστευτη σκληρότητα. Γιατί;





Γνώσεις, βίωμα, τέχνη και τεχνικές

Γνώσεις, βίωμα, τέχνη και τεχνικές. Ο χώρος της Χ.Ε.Ν.Θ. αγκάλιασε δεκαεπτά εθελόντριες και τέσσερις συντονίστριες σε ένα διήμερο με θέμα «Λειτουργία ομάδας», που οργανώθηκε στο πλαίσιο της συνεργασίας της Χ.Ε.Ν.Θ. με το Gestalt Foundation

«Σα βγεις στον πηγαιμό για την Ιθάκη,
να εύχεσαι να' ναι μακρύς ο δρόμος,
γεμάτος περιπέτειες, γεμάτος γνώσεις.»

Ελύτης

Και, πώς αλλιώς, θα μπορούσαμε να δουλέψουμε, παρά μόνο εστιάζοντας στην αλληλεπίδραση και στο μοίρασμα; Η δυναμική της ομάδα είναι πρόκληση για κάθε συντονιστή. Η διαφορετικότητα διευκολύνει, μπερδεύει, φέρνει στο φως μοτίβα και συμπεριφορές, συγκρούσεις και προβολές. Η εμπύχωση και η φροντίδα σε όλα αυτά, ήταν τα συστατικά που «έδεσαν» την ομάδα. Εμπιστοσύνη στη διαδικασία. Εμπιστοσύνη και στη μεταξύ μας σχέση. Εμπιστοσύνη και η καθεμία στην προσωπική της ιστορία ως επαγγελματίας και ως άνθρωπος. Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς την πρόεδρο κ. Θεοδοσία Κατσώνη, για την αυθεντικότητά της και την οργανωτικότητά της, όπως, επίσης, και όλα τα μέλη που μας εμπιστεύτηκαν και «άνοιξαν» τα προσωπικά τους σεντούκια, με δυσκολία αλλά και χαρά. Θέλω να ευχαριστήσω και τις συνθεραπεύτριες μου την Αμαλία Αποστόλου για την αναπλαισίωση, την φροντίδα και την γλυκύτητά της, την Αλεξία Γκιμπιρίτη για τη «γείωση» και τον ενθουσιασμό της και την Αλεξάνδρα Στέφα για την ήρεμη δύναμη και την ενεργητική ακρόαση. Σε μια εποχή κρίσης, άρνησης και αμφισβήτησης, η συνάντησή μας ήταν μια υπενθύμιση ότι μπορούμε να «ζωντανέψουμε» την σχέση με τον εαυτό μας και με τους άλλους. Μπορούμε ακόμα να δημιουργήσουμε, να εμπιστευτούμε, να εξελιχθούμε και να εξελιχθούμε και, σαν μικρά παιδιά, να παίξουμε με το σώμα και με την φαντασία. Εύχομαι από καρδιάς η συνάντησή μας να γίνει αφετηρία για πολλές καλές επαφές.

Δήμητρα Ζιώγα Ψυχολόγος,
Απόφοιτος Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης,
Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt



Πώς να αντέξουν τους πολίτες που ζητούν άμεση δημοκρατία; Πώς να αντέξουν τους πολίτες που μαζεύονται και κουβεντιάζουν για τους φόβους τους; Για την προσωπική και κοινωνική ευθύνη που έχει ο καθένας από εμάς σε μια κοινωνία που καταρρέει; Για την άνιση κατανομή του πλούτου ανάμεσα στους ανθρώπους και την καταστροφή του φυσικού περιβάλλοντος; Πώς να αντέξουν ότι, αντί να υπάρξει φορολογία με κοινωνική κατεύθυνση και στόχο τη μεγαλύτερη κοινωνική ισοτιμία και ανθρώπινη ευημερία, δημιουργείται χρεοκοπία και δανεισμός με στόχο μόνο το κέρδος των δανειστών, έτσι ώστε οι πλούσιοι δανειστές να γίνουν περισσότερο πλούσιοι και οι πολίτες υποχείριό τους;

«Ο άνθρωπος δείχνει να έχει γεννηθεί με μια αίσθηση κοινωνικής και ψυχολογικής ισορροπίας τόσο έντονης όσο και η αίσθηση οργανικής ισορροπίας. Κάθε κίνηση που κάνει στο κοινωνικό ή ψυχολογικό επίπεδο, είναι κίνηση προς την κατεύθυνση της ισορροπίας, της αποκατάστασης της ηρεμίας ανάμεσα στις προσωπικές ανάγκες και τις απαιτήσεις της κοινωνίας. Οι δυσκολίες του δεν προέρχονται από επιθυμία να απαρνηθεί αυτήν την ηρεμία, αλλά από λαθεμένες κινήσεις που στοχεύουν στη διατήρησή της.»

Ακολουθώντας την παραπάνω συλλογιστική του θεμελιωτή της προσέγγισης Gestalt, η οργανική αυτορρύθμιση, η ατομική αυτορρύθμιση και η κοινωνική αυτορρύθμιση, δεν είναι παρά επακόλουθο μιας οργανικής αίσθησης ισορροπίας και λαμβάνουν χώρα στο πεδίο. Την αίσθηση αυτή της ισορροπίας, που οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν Κόσμο. Ακόμα και οι λαθεμένες κινήσεις δεν απαρνούνται αυτήν την ισορροπία, όπως γνωρίζουμε από την ψυχοθεραπεία, οι κινήσεις αυτές δεν είναι τίποτα άλλο από τη διαδικασία της δημιουργικής προσαρμογής, βελτιώνονται και επιδιορθώνονται με την επίγνωση του εαυτού, του περιβάλλοντος και της αλληλοεξάρτησής τους.

Το τελετουργικό των λαϊκών συνελεύσεων, ικανοποιεί την βαθιά ανάγκη του ατόμου για κοινωνική συνοχή, αποτελεί μια κοινωνική αξία για την επιβίωση της ομαδικής ζωής. Όπως αναφέρει ο Serge Ginger, το σημαντικότερο δεν είναι τι αποκομίζουν οι άλλοι από εμένα, αλλά το τι αποκομίζω εγώ από αυτό που αποκομίζουν οι άλλοι από εμένα.

*Ποιος ακούει τους κτύπους της καρδιάς της πλατείας;
Ποιος ακούει τους κτύπους της καρδιάς του;
Ποιος ακούει τους κτύπους της καρδιάς του συνανθρώπου του;
Μέσα-έξω, επαφή-απόσυρση, Εγώ-Άλλος, ταυτότητα-διαφοροποίηση.*

Αγγελική Κυβέλου, Απόφοιτος Gestalt Foundation Αθήνας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt Νίκαια, καλοκαίρι 2011



Χ Ε Ν Θ Ε Σ Σ Α Λ Ο Ν Ι Κ Η Σ
Υ Ρ Ο Α Ο Φ Θ Ε Σ Σ Α Λ Ο Ν Ι Κ Η
Προς: το GESTALT FOUNDATION
Υπόψη: κ. Κάτια Χατζηλάκου

Ημερομηνία: 11/11/2011
Αρ. Πρ.: 120

Αγαπητές φίλες

Σας εκφράζουμε θερμές ευχαριστίες για την ανταπόκριση στο αίτημά μας σχετικά με την πραγματοποίηση σεμιναρίου εκπαίδευσης συντονιστριών σε ομάδες της ΧΕΝ.

Το εν λόγω διήμερο σεμινάριο που υλοποιήθηκε στις 4 και 5/11 στο χώρο της ΧΕΝΘ, άφησε πολύ καλές εντυπώσεις σε όλες τις συμμετέχουσες, τόσο για τη σοβαρή προετοιμασία που προηγήθηκε εκ μέρους σας, όσο και για την επιτυχημένη εκτέλεση που περιλάμβανε μια ενδιαφέρουσα ποικιλία θεματικών εννοιών. Παρά τις πολλές ώρες, οι τέσσερις αξιόλογες συνεργάτιδες σας κατάφεραν να κρατήσουν το ενδιαφέρον των μελών και να προσφέρουν μια ουσιαστική βιωματική εμπειρία πάνω στο γενικό αντικείμενο: «Λειτουργία ομάδας».

Αξιολογούμε το εγχείρημα ως ένα επιτυχημένο πρώτο βήμα χάρη στην ουσιαστική συμβολή σας σε άψογο επαγγελματικό επίπεδο και εκτιμούμε ιδιαίτερα την εθελοντική προσφορά του χρόνου και των υπηρεσιών σας.

Κάποιες παρατηρήσεις που συζητήθηκαν και διατυπώθηκαν και εγγράφως στα φύλλα αξιολόγησης και αφορούν σε μια θεματολογία πιο εξειδικευμένη και προσαρμοσμένη στις ιδιαιτερότητες των ομάδων της ΧΕΝ με προσέγγιση περισσότερο τεχνολογική, ελπίζουμε να αποτελέσουν το αντικείμενο μιας επόμενης συνεργασίας. Ήδη η ομάδα που συμμετείχε και αποκόμισε αυτή την τόσο ενδιαφέρουσα και χρήσιμη εμπειρία, εξέφρασε θερμά το αίτημα για συνέχεια. Ευελπιστούμε ότι, εφ' όσον οι συνθήκες από πλευράς σας το επιτρέψουν, μπορεί να υπάρξει ουσιαστική εξέλιξη αυτής της επιτυχημένης συνεργασίας μας.

Σας ευχαριστούμε και πάλι

Για το Δ.Σ. της ΧΕΝ Θεσσαλονίκης

Η Πρόεδρος

Θεοδοσία Κατσώνη

Η Υπεύθυνη Προγράμματος

Καλλιόπη Στασινοπούλου



Προφίλ

Η Gestalt Foundation ίδρύθηκε το 2010-2011. Το 2011, η Γερμανία και η Ελλάδα ίδρυσαν το πρώτο ελληνικό κέντρο Gestalt Foundation. Το κέντρο λειτουργεί από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το κέντρο είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία. Το κέντρο είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Το χρονικό μιας συγχώρεσης ...

Κάθε έτος, τον Ιούνιο, πραγματοποιείται το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας. Είναι μια μεγάλη γιορτή που διοργανώνεται από το Κέντρο Gestalt Foundation. Το φεστιβάλ διοργανώνεται από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Ο πρώτος χρόνος που διοργανώθηκε το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, ήταν το 2011. Το φεστιβάλ διοργανώθηκε από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Ο πρώτος χρόνος που διοργανώθηκε το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, ήταν το 2011. Το φεστιβάλ διοργανώθηκε από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Ο πρώτος χρόνος που διοργανώθηκε το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, ήταν το 2011. Το φεστιβάλ διοργανώθηκε από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Από τον πρώτο χρόνο που διοργανώθηκε το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, το κέντρο έχει διοργανώσει μια σειρά από εργαστήρια και σεμινάρια. Τα εργαστήρια και σεμινάρια διοργανώνονται από τον Ιούνιο του 2011 και έχουν ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Τα εργαστήρια και σεμινάρια είναι ανοιχτά σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Ο πρώτος χρόνος που διοργανώθηκε το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, ήταν το 2011. Το φεστιβάλ διοργανώθηκε από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Ο πρώτος χρόνος που διοργανώθηκε το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, ήταν το 2011. Το φεστιβάλ διοργανώθηκε από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Ο πρώτος χρόνος που διοργανώθηκε το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, ήταν το 2011. Το φεστιβάλ διοργανώθηκε από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Ο πρώτος χρόνος που διοργανώθηκε το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, ήταν το 2011. Το φεστιβάλ διοργανώθηκε από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Ο πρώτος χρόνος που διοργανώθηκε το Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, ήταν το 2011. Το φεστιβάλ διοργανώθηκε από τον Ιούνιο του 2011 και έχει ως στόχο να παρέχει στους Έλληνες ψυχολογική βοήθεια και υποστήριξη. Το φεστιβάλ είναι ανοιχτό σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

Εάν θέλετε να συμμετάσχετε στο Φεστιβάλ της Ψυχολογίας, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στην ιστοσελίδα του κέντρου. Η ιστοσελίδα του κέντρου είναι ανοιχτή σε όλους τους Έλληνες που ενδιαφέρονται να ασχοληθούν με τη ψυχολογία.

© 2011 Gestalt Foundation

Εκδοτική ομάδα:

Αντωνία Κωνσταντινίδου
Υπεύθυνη έκδοσης

Μεταφραση
K&D Webber

Ζωή Μπαχταλιά
Γραμματειακή υποστήριξη

Σοφία Μαμαλίγκα
Σελιδοποίηση
www.mamalinga.gr

Αλέξανδρος - Ασκாரίδου Βικτώρια - Γεραζούννη Ρούλα - Ζιγώγα Δήμητρα

Καραπιπέρης Χρήστος - Κουτσογιάννης Γιώργος - Κυβέλου Αγγελική
Κωνσταντίνος Κώστας - Χατζηλάκου Χριστίνα - Χ.Ε.Ν. Θεσσαλονίκης

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:



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 εκπτώσεως) 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

IANOS.GR

ΔΕΙΤΕ ΤΟ
SITE ΜΑΣ

www.gestaltfoundation.gr

