



Gestalt NEWS Foundation

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΦΥΛΛΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
& ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ GESTALT FOUNDATION • ΑΝΟΙΞΗ 2011 • ΤΕΥΧΟΣ 14^ο



> σελ. **2** editorial

Αφιέρωμα στον
Philip Lichtenberg

> σελ. **3**

Το Gestalt Foundation
επισκέπτεται την Κύπρο!

...και βρέθηκαν κι εγώ εκεί...

> σελ. **6**

*Ονειρεύτηκα
και μεγάλωσα...*

> σελ. **7**

"Εβίηλοχος"

Γηροκομείο της Εστίας
Κωνσταντινουπόλεως



Παρουσίαση βιβλίου



*"Ιστορίες για να ονειρεύεσαι...
παιχνίδια για να μεγαλώνεις..."*



σελ. **4-5**

As μιλήσουμε για τη

ΘΕΡΑΠΕΙΑ **GESTALT**



σελ. **6**



«Από τη διάσπαση στη Συγκέντρωση

... από το φόντο στη Μορφή»

σελ. **7**

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
Αριστοτέλους Τ. 546 24 Τ. 230 277 004 Φ. 230 284 832 Ε. info@ianos.gr
25ης Μαρτίου 43, 542 48 Θεσσαλονίκη Τ. 230 888 093 Φ. 230 987 48

ΑΘΗΝΑ
Σταδίου 34, 105 64 Τ. 230 32 07 97 Φ. 20 32 17 666 Ε. a_ath@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall Α. Κηφισός 30Α
Τ. 210 66 30 33 Φ. 20 68 30 309 Ε. artshop@ianos.gr
IANOS.GR www.ianos.gr

με τον **Philip Lichtenberg**

σελ. **8** στην **ΑΘΗΝΑ** ΣΑΒΒΑΤΟ & ΚΥΡΙΑΚΗ 26-28 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2010

ΕΚΔΟΤΙΚΟ σημείωμα

Στο ανοιξιάτικο
τεύχος αυτής της
χρονιάς «ανθίζουν»
φρέσκιες εκδόσεις
τόσο των πιο

ευπώλητων βιβλίων στον «Ιανό» όσο και της θεραπείας Gestalt από δύο αγαπητές ελληνίδες συναδέλφους. Χαιρόμαστε πραγματικά που κυκλοφορεί ένα ακόμη βιβλίο στην ελληνική γλώσσα από έλληνες θεραπευτές Gestalt. Ευχόμαστε καλή και πολλαπλάσια συνέχεια σε έναν χώρο που έχει ανάγκη από τέτοιες δημιουργίες. Παραθέτουμε τις ανταποκρίσεις από τις βιβλιοπαρουσιάσεις και την έμπνευση θεραπευτών Gestalt που χρησιμοποιούν τα παραμύθια και τις ιστορίες στην κλινική πράξη.

Πολλές ήταν οι εκδηλώσεις του Gestalt Foundation αυτήν την περίοδο και ξεχωρίσαμε να μοιραστούμε μαζί σας τρεις από τις σημαντικότερες. Τις ανοιχτές ομιλίες στο βιβλιοπωλείο «Ιανός» Θεσσαλονίκης, το σεμινάριο συνεχιζόμενης εκπαίδευσης με τον Philip Lichtenberg στην Αθήνα, και τις επισκέψεις μας στην Κύπρο.

Το τεύχος διανθίζεται, όπως πάντα, με κείμενα «εκ βαθέων» από την εμπειρία σας όπως στο «Επίλογος» καθώς και με την ευχαριστήρια επιστολή του Ξενώνα Υποδοχής Προσφύγων Θεσσαλονίκης από τη χριστουγεννιάτικη δωρεά μας.

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή και τη συνδημιουργία όσων προσφέρανε στο παρόν τεύχος. Ευελπιστούμε στη συνέχεια της με ανταποκρίσεις σας από τα εκπαιδευτικά και βιωματικά σεμινάρια, από τις εκδηλώσεις όπου συναντιώμαστε, αλλά και σε κάθε περίπτωση που θεωρείτε ότι θέλετε να μοιραστείτε σκέψεις κι εμπειρίες με την ευρύτερη κοινότητα του Gestalt Foundation.



Καλή Ανάγνωση!

Με εκτίμηση

Αντωνία Κωνσταντινίδου

e-mail επικοινωνίας: kant@attglobal.net

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

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

Αφιέρωμα στον Philip Lichtenberg

[1^ο μέρος]

Κωνσταντίνος Κώστας

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

Η πρώτη επαφή μου με τον Philip Lichtenberg ήταν μέσα από ένα άρθρο του για το ρόλο της ντροπής στη δημιουργία και διατήρηση ενός συστήματος κοινωνικών σχέσεων ανισότητας (2006:269-296). Βλέποντας εκ των υστέρων, το εν λόγω άρθρο μοιάζει με μικρογραφία των θεωρητικών του θέσεων. Επικεντρώνεται στη σχέση θύτη-θύματος, καταπιεστή-καταπιεζόμενου, ισχυρότερου-ασθενέστερου, η οποία αποτελεί τον άξονα γύρω από τον οποίο περιστρέφεται και διευρύνεται η θεωρητική ανάλυση. Η διαδικασία μέσω της οποίας οι ασθενέστεροι εκχωρούν τη δύναμή τους και συμβάλλουν κατά έναν θεμελιώδη τρόπο στην εγκαθίδρυση και διατήρηση σχέσεων ανισότητας αποτελεί το επίκεντρο του προβληματισμού του.

Τον περασμένο Νοέμβριο, στο πλαίσιο του προγράμματος συνεχιζόμενης εκπαίδευσης του Gestalt Foundation, είχαμε την ευκαιρία να τον γνωρίσουμε από κοντά. Ένας μεγάλος στην ηλικία, γλυκός και σοφός άνθρωπος που αφηγείται πλήθος ιστορίες και παραδείγματα από την προσωπική και επαγγελματική του ζωή, που κάνει επαφή με τρυφερότητα, διακριτική τόλμη, ευθύνη και χιούμορ και προτρέπει να μην καθυστερούμε να μοιραζόμαστε τις αλήθειες μας με αυτούς που αγαπάμε. Η εν γένει επαφή με τον Lichtenberg αποτελεί μια πλούσια εμπειρία.

Με αφορμή αυτήν την εμπειρία θέλω να επισημάνω ορισμένα σημεία που αναδύθηκαν σε μένα ως έναν προσωπικό αντίκτυπο:

1. **Η αναγκαιότητα απόδοσης σεβασμού και τιμής στις εμπειρίες μας.** Θα μπορούσαμε να το πούμε αλλιώς *αυθεντικό μεταβολισμό των εμπειριών*. Από απλές ιστορίες και καταστάσεις σαν κι αυτές που συμβαίνουν στη δουλειά και την προσωπική ζωή πολλών από εμάς, ο Lichtenberg βασίζει μια θεωρητική ανάλυση και συμβάλλει στην θεωρία και την πρακτική της ψυχοθεραπείας και γενικότερα του κοινωνικού στοχασμού. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να έχει κανείς τις άπειρες ή τις «μεγάλες» εμπειρίες προκειμένου να μάθει και ενδεχομένως να αρθρώσει έναν πρωτότυπο θεωρητικό λόγο ή ως άνθρωπος να

αποδώσει αξία στην ζωή του. Μια τέτοια στάση απέναντι στις εμπειρίες μας ακολουθεί μια παράδοση που πάει πίσω στις απαρχές τις θεραπείας Gestalt, όταν η Laura και ο Fritz Perls εισήγαγαν στην ψυχοθεραπεία την έννοια του *ψυχικού μεταβολισμού*, αναδεικνύοντας την αξία που υπάρχει στην επένδυση και επεξεργασία «μάσηση», των εμπειριών μας. Χαρακτηριστικά ο Perls γράφει: «... Κερδίζει κανείς περισσότερο σε γνώση και ευφύια διαβάζοντας ένα καλό βιβλίο έξι φορές, παρά έξι καλά βιβλία από μία φορά» (1992:147). Η παράδοση αυτή συνεχίζει με τον Arnold Beisser και την *παράδοση θεωρία της αλλαγής* και ολοκληρώνεται στο υπέροχο βιβλίο του



ΑΘΗΝΑ, 25 Φεβρουαρίου 2011 - Πολιτιστικός χώρος οδού Θεμιστοκλέους



Παρουσίαση του βιβλίου
Δάφνης Φιλίππου - Πόλας Καραντάνα
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ

“ιστορίες για να ονειρεύεσαι... παιχνίδια για να μεγαλώνεις...”

Λίγα λόγια για το βιβλίο ...

Το βιβλίο ασχολείται με ένα πολύ παλιό θέμα το παραμύθι- με έναν πολύ καινούριο τρόπο. Τα παραμύθια έχουν μηνύματα για τη ζωή μας και μας διδάσκουν ευχάριστα. Μας διευκολύνουν να επεξεργαστούμε δύσκολα ψυχικά βιώματα, μέσα από ταυτίσεις, προβολές και συμβολοποίηση της πραγματικότητας με απόσταση ασφαλείας.

Το βιβλίο απευθύνεται σε εμψυχωτές ομάδων παιδιών και ενηλίκων ψυχοθεραπευτές, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτικούς, παιδαγωγούς κατάλληλα εκπαιδευμένους στη βιωματική εμψύχωση ομάδων.

Τα θέματα και το δομημένο σενάριο των παραμυθιών, καθώς και οι βιωματικές τεχνικές και ασκήσεις που προτείνονται στο βιβλίο, μετατρέπουν τα παιδιά και τους ενήλικες από παθητικούς ακροατές σε ενεργητικούς συμμετέχοντες.

Μέσα από τις 113 ιστορίες/ παραμύθια και τις 127 ασκήσεις, οι εμψυχωτές έχουν τη δυνατότητα να εμπλουτίσουν τις τεχνικές παρέμβασής τους σε ομάδες που στοχεύουν στην ανάπτυξη προσωπικών, κοινωνικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων, όπως: αυτογνωσία, ενεργητική ακρόαση, επικοινωνία, διαχείριση συγκρούσεων, διαχείριση άγχους, συνεργασία, ανάπτυξη δημιουργικότητας/ αυτοεκτίμησης κ.λπ.

Το βιβλίο είναι αποτέλεσμα της εμπειρίας μας στην εκπαίδευση, στην ψυχοθεραπεία και στη ζωή... Ελπίζουμε οι επαγγελματίες να αισθανθούν πιο αποτελεσματικοί στο έργο τους, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο και τα εργαλεία δουλειάς που τους προσφέρει.

Λίγα λόγια για τις συγγραφείς...

Η Δάφνη Φιλίππου γεννήθηκε στην Κομοτηνή. Είναι ψυχιατρική κοινωνική λειτουργός, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, πρώην επίκουρος καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας του ΤΕΙ Αθήνας και συγγραφέας των βιβλίων 365 ημέρες γονιός και 205 βιωματικές ασκήσεις για εμψύχωση ομάδων. Ειδικοτήτων, στην Αθήνα και στο Παρίσι, στην ψυχιατρική κοινωνική εργασία, στην εμψύχωση ομάδων, στις τεχνικές εκπαίδευσης και στην ψυχοθεραπεία. Η ψυχοθεραπευτική της εκπαίδευση ξεκίνησε από την ψυχανάλυση, συνεχίστηκε με την προσωπικοκεντρική προσέγγιση και την Gestalt. Εργάστηκε στην Ελλάδα και τη Γαλλία, σε ψυχιατρικά πλαίσια, και στην εκπαίδευση κοινωνικών λειτουργών. Τα τελευταία χρόνια τα επαγγελματικά της ενδιαφέροντα στρέφονται γύρω από την εμψύχωση βιωματικών ομάδων γονιών, αυτογνωσίας, ψυχοθεραπείας, εποπτείας και εκπαίδευσης εμψυχωτών. Σήμερα ζει και εργάζεται στην Αθήνα και στο Βόλο.

Η Πόλα Καραντάνα εργάζεται ως δασκάλα στη δημόσια πρωτοβάθμια εκπαίδευση από το 1985. Σπούδασε πρώτα πολιτικές επιστήμες στην Πάντειο, συνέχισε με τα παιδαγωγικά, εκπαιδεύτηκε με βιωματικά σεμινάρια στην τέχνη ως μέσο εκπαίδευσης και στη διαπολιτισμική αγωγή, ειδικεύτηκε στην ειδική αγωγή, καθώς και στην ψυχοθεραπευτική προσέγγιση Gestalt. Έχει μελετήσει και έχει εφαρμόσει διάφορες καινοτόμες προσεγγίσεις στη διδακτική πράξη και ιδιαίτερα τη βιωματική επικοινωνιακή προσέγγιση. Επίσης, έχει συνεργαστεί με ερευνητικά προγράμματα διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και έχει δημοσιεύσει κείμενα και εγχειρίδια για εμψυχωτές ομάδων σχετικά με τη διαπολιτισμική εκπαίδευση και την τέχνη στην εκπαίδευση. Τα τελευταία χρόνια εμψυχώνει βιωματικά εργαστήρια σε θέματα προσωπικής ανάπτυξης, τόσο για τους μαθητές της όσο και για επαγγελματίες, εστιάζοντας το ενδιαφέρον της στο παραμύθι ως μέσο εμψύχωσης.



ΆΕCΙ Ά:

Ὁ ἀθεῶν δῆνι εὐαθεῖ ἰ ἐ: Ἀδὶ ἰ ἄ Ἀεὶ ἀνθεῖ ο - ἰ . Ἀ. Ἐεθ ἔρὸ ϑο-ῖ εἰ ἀδῶ, ο ὀ-ῖ εἰ ἀνάδ ἄγῶθε Gestalt, Ὀύεεἰ Ἐνῶ ὀ ἰ ἰ ὀ ἀνθεῖ ο, ἀεθ ἄθε ἀόθεῖ ο, ἀθεῖ οἱ ὀθε ἄ ὀ 132ῖ ὀ Ἀεῖ . Ὀ-ῖ εἰ ὀ Ἀεῖ ῖ ἰ εἰ ἀεῖ οἱ ἰ ὀ ὀ ἰ Ἐνῶ ἰ ὀ ὀ ἰ ὀ ὀ ὀ 132ῖ ὀ Ἀεῖ . Ὀ-ῖ εἰ ὀ Ἀεῖ ῖ ἰ

Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις...

Ένας τίτλος που ανταποκρίνεται πλήρως στο περιεχόμενο του βιβλίου. Έχει και τα δύο και αυτό το κάνει να είναι διπλά εξαιρετικό. Εμπεριέχει όλη την ομορφιά και την μαγεία του παραμυθιού και ταυτόχρονα μας οδηγεί βήμα βήμα, με έναν ξεκάθαρο τρόπο να κατανοήσουμε το νόημα του παραμυθιού, το μήνυμά του, το αποτύπωμα που αυτό αφήνει μέσα μας. Απλά ξεκάθαρα παραμυθένια. Όταν το πήρα στα χέρια μου το βιβλίο ενθουσιάστηκα. Το εννοώ και εξηγώ γιατί.

Εργάζομαι στον θεραπευτικό ξενώνα για κακοποιημένα και παραμελημένα παιδιά, sos-eliza, οι ηλικίες των παιδιών είναι 0-5 ετών. Από την αρχή δουλεύοντας με τα παιδιά αυτό που καταλάβαινα είναι πως η καλύτερη έκφραση, των όσων αισθάνονται ήταν η δραματοποίηση. Το παραμύθι πάντα ενθουσιάζει τα παιδιά. Έτσι ξεκίνησα και πράγματι ήταν καταπληκτικό. Αντιμετώπισα όμως δυσκολίες. Δεν είχα ασχοληθεί με κάτι παρόμοιο, δεν γνώριζα πως κρατάς μια ομάδα με τόσο μικρές ηλικίες και ταυτόχρονα με τόσο πρόσφατο τραυματισμό. Για να μην ξεφύγω από το βιβλίο, μελετώντας το, με διευκόλυνε σ' αυτά τα προβλήματα. Οι ασκήσεις που προτείνονται, οι τεχνικές του, με βοήθησαν ώστε, ακολουθώντας την σειρά και τα βήματα, να παραμένουν τα παιδιά σε ομάδα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία. Να ακούν το παραμύθι, να ονομάζουμε τους ρόλους να τους επιλέγουν, να τους παίζουν.

Η αναγραφή του θέματος στην αρχή κάθε ιστορίας και το συμπέρασμα στο τέλος ολοκληρώνουν την ομορφιά και την σημαντικότητα του σκοπού της κάθε ιστορίας, του κάθε παραμυθιού. Είναι ταυτόχρονα αυθεντικό, όμορφο, και επιστημονικό. Η ολοκλήρωση και η δικαίωση για μένα που οφείλαμε στην αξία του παραμυθιού. Επιτέλους αναγνωρίζεται ο μεγάλος του ρόλος. Συνοδεύει γενεές και γενεές, διδάσκει ομορφαίνει τις σχέσεις, χαϊδεύει τα αυτιά και μέσα από αυτό το βιβλίο μας αποκαλύπτεται η το μεγαλείο που κρύβεται πίσω από την απλότητά του.

Θα ήθελα να γράψω πολύ περισσότερα, έχω την αίσθηση ότι καταθέτω πολύ λιγότερα από αυτά που αισθάνομαι, όμως όπως και στο παραμύθι θα καταλήξω συμπερασματικά. Οι γνώσεις, η εμπειρία και η αγάπη της Πόλας και της Δάφνης για αυτό που κάνουν, μας χάρισαν αυτό το εξαιρετικό βιβλίο. Τις ευχαριστώ θερμά.

Γιώτα Αλεξανδρίδου
Απόφοιτη Gestalt Foundation





ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - Πέμπτη 3 Μαρτίου 2011, ΙΑΝΟΣ
Αριστοτέλους 7



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
Αίτιο-επιδεικτική Θεωρία της Ψυχολογίας, Ο Ρόλος της Γλώσσας και η Θεωρία της Gestalt Foundation, **Εύα Χάρα**, MSc. Επίτιμη Διδάκτορας, Διευθύντρια Επιστημονικών Υποθέσεων, Διευθύντρια Επιστημονικών Υποθέσεων Gestalt, Ίδρυση EAGT & ΟΑΕ, Ίδρυση ECP, Ίδρυση Gestalt Foundation & Άσκηση στην Ελλάδα της Gestalt.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας του Κέντρου Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation με την αλυσίδα πολιτισμού «Ιανός», έγινε στο βιβλιοπωλείο ΙΑΝΟΣ την Πέμπτη 3 Μαρτίου του 2011, στις 7.00 το απόγευμα η παρουσίαση του βιβλίου: «Ιστορίες να ονειρεύεσαι... παιχνίδια για να μεγαλώνεις...», το οποίο σύμφωνα με τις συγγραφείς του στοχεύει στην εμπύχωση βιωματικών ομάδων προσωπικής ανάπτυξης.

Το βιβλίο έγραψαν δύο γυναίκες ψυχοθεραπεύτριες Gestalt με μεγάλη εμπειρία στο χώρο της εκπαίδευσης: η Δάφνη Φιλίππου και η Πόλα Καραντάνα, οι οποίες μίλησαν για την ιστορία της δημιουργίας του βιβλίου τους, αλλά και για τη δύναμη των παραμυθιών ως ένα από τα μέσα που μπορούν να αξιοποιηθούν ώστε να πετύχει μια ομάδα τους στόχους της για αυτογνωσία, αλληλεπίδραση, αναζήτηση, γνώση, και ανακάλυψη. Το βιβλίο προλόγισαν η Κάτια Χατζηλάκου εκ μέρους του Gestalt Foundation και ο Κώστας Μπακιρτζής, παλιός γνώριμος του Παιδαγωγικού τμήματος του ΑΠΘ, ο οποίος με γλαφυρό και ουσιαστικό τρόπο μίλησε για τους μύθους και τα παραμύθια και πως αυτά μας βοηθάνε για την κατανόηση και την έκφραση των συναισθημάτων μας.

Οι συγγραφείς προτείνουν τρόπους χρησιμοποίησης των μύθων, των παραμυθιών και των παιχνιδιών σαν μέσο εκπαίδευσης, μάθησης και επικοινωνίας τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων, που διευκολύνεται διαμέσου της βιωματικής μάθησης. Πέρα από το θεωρητικό υπόβαθρο που παρουσιάζεται στο βιβλίο, καταγράφουν ιστορίες, παραμύθια και παιχνίδια που οι ίδιες χρησιμοποιούν στη δουλειά τους. Επιπλέον, δίνουν ασκήσεις που βοηθούν τον ειδικό - εκπαιδευτικό, ψυχολόγο, ψυχοθεραπευτή - να χρησιμοποιήσει το υλικό αυτό στην ομάδα, είτε εργάζεται με παιδιά, είτε με ενήλικες.

Με την ευκαιρία αυτή, ίσως ενδιαφέρει κάποιους να αναφέρω την κλινική μου εμπειρία και τον τρόπο που χρησιμοποιώ τις ιστορίες, τους μύθους, τα παιχνίδια και τα παραμύθια μέσα στο πλαίσιο της ψυχοθεραπευτικής εργασίας μου στις ομάδες με άτομα που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας στο ΚΗΦΗ (Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων).

Στους ηλικιωμένους ενήλικες που πάσχουν από άνοια κάποια χαρακτηριστικά των ελληνικών παραμυθιών φαίνεται να ενεργοποιούν την μνήμη τους, όπως για παράδειγμα, η γλώσσα, η παράδοση, η προβολή του φυσικού περιβάλλοντος αλλά και του ίδιου του χαρακτήρα του ελληνικού λαού. Στις ομάδες που τα άτομα πάσχουν από την νόσο Alzheimer ή άλλη μορφή άνοιας και είναι σε προχωρημένο στάδιο, επιλέγω μικρά παραμύθια, όπως για παράδειγμα το παραμύθι: «η κουκουβάγια και η πέρδικα». Περιληπτικά, το παραμύθι αφηγείται το πώς η πέρδικα δίνει στην

κουκουβάγια που πήγαινε στο σχολείο φαγητό στο μικρό της, το κολατσιό και για το περδικάκι της. Όταν η κουκουβάγια την ρωτάει: «Πως θα γνωρίσω το παιδάκι σου;», η πέρδικα πολύ απλά απαντάει: «Είναι το ομορφότερο παιδί σε όλο το σχολείο!». Μετά από κάποια ώρα η κουκουβάγια επιστρέφει το κολατσιό που της έδωσε η πέρδικα και της λέει: «Δεν κατάφερα να βρω το παιδάκι σου. Κάθισα μια ώρα στο σχολείο. Όσο και να κοιτούσα δεν έβλεπα ομορφότερο παιδί από το δικό μου»

Συστήνω κατά την διάρκεια της αφήγησης χρήση παντομίμας, αλλαγή της φωνής, και χρήση αξεσουάρ. Ενθαρρύνω τα μέλη της ομάδας να αναγνωρίσουν λέξεις κλειδιά που ακούστηκαν στο παραμύθι (Key words). Ενδεικτικά αναφέρω μερικές λέξεις κλειδιά από το συγκεκριμένο παραμύθι: *Δάσος, Γράμματα, σχολείο, τιμωρία, κ.λπ.*

Με τα μέλη κάνω διάλογο μένοντας σε κάποιες λέξεις κλειδιά και προτείνοντας να μιλήσουν γι' αυτές: Υπάρχει κάποιος που βίωσε την τιμωρία στο σχολείο; Ποια είναι η γνώμη σας για την τιμωρία σήμερα.

Η λέξη τιμωρία - την τονίζω εδώ - επειδή αποδείχτηκε μια πολύ «δυνατή» λέξη στην ομάδα με τα άτομα που πάσχουν από προχωρημένη άνοια, και το Mini Mental είναι 12 το μεγαλύτερο και 0 το χαμηλότερο. Έχει ίσως ενδιαφέρον να αναφέρω εδώ, ότι στην βιωματική παρουσίαση που έκανα στο Συνέδριο της Εταιρείας για τη Νόσο Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, για την χρήση των παραμυθιών στην άνοια, η λέξη κλειδί που αποδείχτηκε αντίστοιχα «δυνατή» για το «φυσιολογικό» (με την έννοια ότι δεν πάσχει από άνοια) ακροατήριο, ήταν η λέξη ομορφιά.

Ο λόγος που πειραματίζομαι με διάφορες μορφές επικοινωνίας όπως οι σωματικές ασκήσεις, τα παιχνίδια, η ζωγραφική, το κολάζ, ο πηλός, η Αμμοθεραπεία (Sandplay Therapy), τα παραμύθια, κ.ά. είναι το ότι οι άνθρωποι που έρχονται στο ΚΗΦΗ βρίσκονται σε προχωρημένα στάδια της άνοιας και πολλοί απ' αυτούς δεν ανταποκρίνονται στην λεκτική επικοινωνία. Η αφήγηση ενός λαϊκού παραμυθιού φαίνεται να τους ενεργοποιεί, να τους «ακουμπά», να τους συγκινεί και να ανακινεί τις προσωπικές τους αναμνήσεις και βιώματα.

Κλείνω αυτή τη σύντομη παρουσίαση με ένα ποίημα του Γιώργου Δροσίνη, μιας και οι ποιητές είναι αυτοί που προηγήθηκαν κατά πολύ των ψυχολόγων και στο θέμα των παραμυθιών - όπως άλλωστε και με πολλές άλλες σύγχρονες ψυχολογικές θεωρίες και αντιλήψεις - και πρώτοι φαίνεται να αντιλήφθηκαν την δύναμη των λαϊκών παραμυθιών:

*«Σαν το σιτάρι σπέρνεται στον κόσμο η αλήθεια
Κι απ' τον καθάριο σπόρο της φυτρώνουν παραμύθια.
Καλότυχος όποιος μπορεί τα στάχυα να θερίσει
Και το σιτάρι απ' τα' άχυρο καλά να ξεχωρίσει.
Για τον μικρό τον κόπο του μεγάλο κέρδος μένει:
Όλη η αλήθεια που θα βρει στα ψέματα κρυμμένη!»*

Κατερίνα Σιαμπάνη

Msc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Απόφοιτη Gestalt Foundation, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt.

ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΤΟΥ GESTALT FOUNDATION

«Από τη διάσπαση στη Συγκέντρωση

Θεσσαλονίκη,

Παρασκευή 8 Απριλίου 2011

... από το φόντο στη Μορφή»

Εισηγήτρια:

ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ

M.Sc. Ήθελο εάεΐτι εΐι εΐο οδ-ι εΐ αΐαο Α.Ε.Ε.

Εΐαΐαο άγΐαΐ, Άεο άεΐάγΐαΐ εεΐΑο υδΐαΐ εΐαΐαο άΐαο Gestalt. Οΐι εΐγΐαΐ εΐ ο Ήΐ οΐι ο Άεο άΐαΐαοΐο εΐεΐοδ-ι εΐαΐαο άΐαο Gestalt Foundation. Αΐ αΐΐ ΐ ηΐΐ ΐ ΐ ΐ ΐ ο εΐ ο Οΐεεΐαΐ ο Άεεΐΐ ΐ ΐ οδ-ι εΐαΐΐ (Ο.Α.Ο.), εΐο Άοηΐ δΐαΐεΐο, ΐ υ οδ-ι εΐαΐαο άΐαο (EAP) εΐεΐοδ Άοηΐ δΐαΐεΐο, ΐ υ οδ-ι εΐαΐαο άΐαο Gestalt (EAGT). εΐαΐαο ΐ ΐεΐ ο εΐο Άεεΐΐ εΐο Άεεΐαΐαο οδ-ι εΐαΐαο άΐαο Gestalt

Απογευμα Παρασκευής 8 του Απριλίου, η αίθουσα εκδηλώσεων του Ιανού γέμισε γι' άλλη μια φορά από αισθήσεις, σκέψεις, χαμόγελα και λόγια ψυχής.

Ήταν ένα από εκείνα τα απογεύματα του Απριλίου, που δύσκολα απαρνιέσαι την γλυκιά αύρα της Άνοιξης για να παρακολουθήσεις μία διάλεξη, εκεί στο "παταράκι" του γνωστού βιβλιοπωλείου. Εκτός αν αυτή την διάλεξη τη συντονίζει η Αντωνία!

Η Αντωνία Κωνσταντινίδου και το θέμα "Από τη διάσπαση στη Συγκέντρωση ... Από το Φόντο στη Μορφή" ήταν ο μαγνήτης που μ' οδήγησε και εμένα να βρεθώ σ' αυτή την εκδήλωση. Εγώ και πολύς ακόμη κόσμος, συνάδερφοι που είχα να συναντήσω καιρό, αλλά και άνθρωποι που αναζητούν, που εξερευνούν νέους δρόμους επικοινωνίας και αυτοβελτίωσης.

Και δεν θα υπήρχε καλύτερος χώρος γι' αυτή την διάλεξη παρά μόνο ένα βιβλιοπωλείο που το όνομα του το δανείστηκε από τον θεό των Ρωμαίων Ιανό, που αντιπροσωπεύει τις ενάρξεις.

Η λέξη έναρξη υπονοεί και τη μετάβαση από μια πρότερη κατάσταση ύπαρξης, την μετάβαση από μια παλιά Μορφή σε μια καινούργια. Ήταν η Συγκέντρωση του κόσμου αλλά και η προσωπική

Συγκέντρωση του καθενός στις σκέψεις του και στις αισθήσεις του στο προσωπικό «εδώ και τώρα» που συναντά το συλλογικό.

Μέσα σ' αυτές τις λίγες γραμμές μεταφέρω περισσότερο τη διαδικασία από το περιεχόμενο αυτών που παρακολούθησα. Η λυρική φωνή της Αντωνίας και η λεπτομερής παρουσίαση του θέματος μ' έκαναν να νιώσω δύναμη, ζωντάνια, καθαρότητα, ολοκλήρωση και ενότητα, οι ποιότητες των καλών μορφών αναδύθηκαν μέσα μου. Αντωνία σ' ευχαριστώ που μου έδειξες ακόμη έναν τρόπο να συγκεντρώνω τις γνωστικές, συναισθηματικές και σωματικές μου δυνάμεις, κάθε στιγμή.

Τέλος χάρηκα πολύ που έκλεισες την παρουσίαση με το παραμύθι του Χόρχε Μπουκάι για τον "Ερευνητή" και εύχομαι σε σένα, σε μένα και σε όλους τους φίλους, ο πραγματικός χρόνος που θα ζήσουμε να είναι όντως μεγάλος!

ΔΗΜΗΤΡΑ ΖΙΩΓΑ

Απόφοιτη Gestalt Foundation, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt.



"Επίλογος"

Μετά από 3 χρόνια στο Γηροκομείο της Εστίας Κωνσταντινουπόλεως, θέλω να μοιραστώ μια προσωπική εμπειρία για τη μαχητική δύναμη της σιχμής και για τη ζορεία του χρόνου που κυλάει, ορίζοντας την ύπαρξή μας:

Ένας μακρύς διάδρομος με τη μυρωδιά που θυμίζει παλιό και κλεισμένο δωμάτιο. Μα τα παράθυρα είναι ανοιχτά. Περπατώντας βλέπω μια γυναίκα ανήσυχη, βγήκε από το δωμάτιο να δει από που έρχονται οι φωνές. Πριν προλάβω να ρωτήσω ακούω μια φωνή αδύναμη μα δυνατή, σαν κάποιος να πονάει... Πλησιάζοντας ακούω καθαρά... "Νεροσοό"... Η μυρωδιά του ελληνικού καφέ χλυκαίνει την ατμόσφαιρα, καθώς περνάω από το κουζινάκι, μα πλησιάζω ταραχμένη μάλλον και αγχωμένη στο τελευταίο δωμάτιο του διαδρόμου. Η πόρτα είναι ανοιχτή, το δωμάτιο φωτίζεται, οι κουρτίνες είναι τραβηγμένες! Κάθεται στην καρέκλα του κρατάει το ποτήρι με το νερό, κάποιος πρόλαβε και του το έδωσε... "Τι έχνεις; Καλά είστε;", ρωτάω. "Ήθελα το ποτήρι μου." "Να σας βάλω λίγο ακόμα". "Όχι." Πίνει ακόμα μια γουλιά. "Χρειάζεστε κάτι άλλο;" "Ναί. Φέρε μου εκείνο το ρολόι θέλει κούρδισμα."

Ένα βαρύ κόκκινο ξυπνητρι είναι πάνω στο κομοδίνο, απέναντι από την πολυθρόνα. Το κρατάει. Το ρολόι πάει λάθος... Έμεινε ξεκούρδιστο και δείχνει άλλη ώρα. Με αργές κινήσεις το κουρδίζει. "Δεν έχω δύναμη", λέει. Σταθερά όμως, σχεδόν επίμονα συνεχίζει το κούρδισμα. Το βάζει στη σωστή ώρα, μάλλον ικανοποιημένος. "Ωραία. Βάλτο στη θέση του. Τώρα θέλω απλά να κάτσω εδώ να κλείσω τα μάτια και να κοιμηθώ."

Εδώ και δύο βδομάδες που η αδυναμία του κορμιού του τον ανάγκασε να μένει στο δωμάτιο του παρατηρώ τα ξαφνιασμένα του μάτια. Μοιάζει απορημένος που το κορμί του "ξεκουρδίζεται", στα 94 χρόνια του! "Δεν ξέρω τι γίνεται. Έχω κάτι πόνους. Δε σταματάνε." Και σαν να έχει σημασία ο χρόνος να κυλάει σωστά. Έτσι όπως κάθεται σαστισμένος και αδύναμος απέναντι από το χρόνο που κυλάει, αναρωπιέμαι. Τι περιμένει; Με ξαφνιάζει... Σαν να μην είναι σίγουρος για το τι έρχεται! Και σκέφτομαι το σίχο του Λειβαδίτη: "Κι εγώ που ήμουν τρελός για

το αύριο τώρα κοιτώ με αγωνία τους λεπτοδείκτες στα ρολόγια". Κι εγώ ακουμπισμένη στο κρεβάτι, αφήνοντας του το περιθώριο να βλέπει το ρολόι τον κοιτώ, παρατηρώ κάθε λεπτομέρεια... Με την πλάτη χυρισμένη στο χρόνο... Μα τώρα που το κούρδισε ακούω τους χτύπους... Ακούω το χρόνο να περνάει; Μπορείς να κινείσαι συνεχώς αποφεύγοντας να σταθείς ακίνητος, καθλωμένος βασανιστικά απέναντι από ένα καλά αμίληκτα κουρδισμένο, ρολόι. Μα αυτό που φοβάμαι καθρεφτίζεται σε αυτά τα δύο μεγάλα χαλάζια μάτια... (4/11/2010)

"Δε φταίω εγώ που μεγαλώνω, χτυπάει πίσωπλάτα ο χρόνος". Και ακούω ακόμα το κουρδισμένο ρολόι πίσω μου σταθερά να μετράει τα λεπτά. Και ο χρόνος χι' αυτόν σταμάτησε... Περνάνε όμως μέσα μου ξανά και ξανά εκείνα τα λεπτά. "Είναι σαν να μην το έχω ζήσει..." λέω. Σαν μία ανάμνηση στην οποία βυθίζομαι... Σαν να βυθίζομαι σε ένα ανεμοστρόβιλο ξαπλωμένη ήρεμα και άνετα πάνω σε ένα σύννεφο. Οι τελευταίες σιχμές μαζί του ένα δώρο. Τι κρατάω με την ανάμνηση αυτή;

Με θάρρος, με ηρεμία, με βαθιά θέληση στάθηκε κοιτώντας το χρόνο του να τελειώνει. Και ταυτόχρονα έζησε με ακρίβεια λεπτού ότι του είχε απομείνει. Να μη χάσει ούτε λεπτό. Πολύτιμο το κάθε δευτερόλεπτο... Λοιστίς, αυστηρός με τα οικονομικά, μιλάγε με περηφάνεια για το πως τα κατάφερε. Αυστηρός και με το χρόνο... Διεκδίκησε μέχρι τελευταίου λεπτού τη ζωή που δικαιούνταν. Δίκαιος... Πάλεψε και το κούρδισε καλά το ρολόι του... Δεν ήταν η ώρα ακόμα να σταματήσει. (15/11/2010)

Στέκομαι εδώ, μπροστά στο ρολόι που οι λεπτοδείκτες του πάντα δείχνουν το τώρα.

Αλεξία Ιωάννα

ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΗ GESTALT FOUNDATION

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ...



ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ...

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΜΕ ΤΟΝ PHILIP LICHTENBERG ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ,

ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ 26-28 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2010

PHILIP
LICHTENBERGένας πατέρας, ένας παππούς
της Gestalt

Ήρθε από την Αμερική μόνο για εμάς. Τώρα πια μένει με την γυναίκα του και τους φίλους του και πολύ σπάνια ταξιδεύει. Μια πατρική φιγούρα, ένας Gestalt γκουρού που πιστεύει και διδάσκει την ισότητα. «Όλες οι σχέσεις ξεκινάνε με ανισότητα και τείνουν στην ισότητα. Χρειάζεται απλά να δούμε πώς εξισώνονται. Υπάρχει ο υγιής τρόπος: Στην θεραπεία ξεκινάμε με ανισότητα την θεραπευτική σχέση και η θεραπεία τελειώνει όταν η σχέση θεραπευτού θεραπευόμενου έχει γίνει ισότιμη. Ισότητα επιδιώκεται και σε μη υγιείς σχέσεις όπου το θύμα μπορεί να εσωτερικεύσει την ντροπή και τις τύψεις του θύτη του και να βρεθεί σε σύγχυση. Τότε η σχέση εξισώνεται με λάθος τρόπο. Ο Philip Lichtenberg σε όλη του την ζωή ασχολείται, καταγράφει, λέει ο ίδιος, τις συνθήκες που επιτρέπουν την αληθινή επαφή με τον εαυτό και τους άλλους. Είναι ανάγκη να αναγνωρίσουμε πώς εμείς συμμετέχουμε στα πάθη μας και πώς συντηρούμε ένα μοντέλο που μας πνίγει.

Ο Philip Lichtenberg έχει εισάγει την **ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΓΩΝΙΩΝ** (Theory of Four Corners). Αν προσπαθήσω να σας μιλήσω με λίγα

λόγια για αυτή την θεωρία, θα έλεγα ότι ουσιαστικά πρεσβεύει ότι αυτό που προάγει την αληθινή επαφή και την ισότητα είναι ο διάλογος πέρα από το Ι (πρώτο στάδιο) Του (δεύτερο στάδιο) υπάρχουν και το τρίτο στάδιο: « Πώς είσαι με αυτό που λέω» και ένα τέταρτο στάδιο: «θέλεις να μάθεις πώς είμαι εγώ με αυτό που μου λες?»

Είχα καιρό να συζητήσω για κοινωνική ιδεολογία συνδεδεμένη με την ατομική ιδεολογία με τόσο σαφή τρόπο. Είναι ένας θεραπευτής που είναι σοβαρός και λιγομίλητος μέχρι ο θεραπευόμενος να αρχίσει να κάνει επαφή με τον εαυτό του. Και τότε «ανοίγει η καρδιά του» και ένα πλατύ χαμόγελο διαγράφεται στο πρόσωπό του ενώ τα ματάκια του λάμπουν καθρεφτίζοντας τα δάκρυα που τρέχουν στο πρόσωπο που παρακολουθεί με ευλάβεια. Και αγγίζει και χαϊδεύει απαλά και τρυφερά και σκουπίζει τα μάτια και αγκαλιάζει με αγάπη και ευγνωμοσύνη αυτόν που του άνοιξε την καρδιά του.

Πόσο όμορφη είναι η απλότητα, πόσο όμορφη είναι η επαφή, η εμπιστοσύνη. Παράδεισος για κατάθεση ψυχής. Μιλούσαμε για την σκιά του που την αφήνει, που διεισδύει, που κουβαλάει τον πατέρα μας, τον μέντορά μας, που θα μείνει μαζί μας, όπως μας υποσχέθηκε ότι θα μας πάρει και αυτός μαζί του.

Και σκέφτομαι ότι δεν ήταν μόνος του είμασταν και εμείς εκεί, μαζί με τους δασκάλους μας, τους θεραπευτές μας, τους επόπτες μας σε πλήρη ισοτιμία. Σαν

μέλη έτοιμα να δουλέψουν στο πιο υπαρκτό σεμινάριο, είπε κάποια, σε ένα σεμινάριο που μας συνέδεσε και με τις κοινωνικές αρχές της Gestalt είπε ένας άλλος, που γεννήθηκαν την στιγμή ακριβώς που η Gestalt βρήκε τον δρόμο και την εποχή που οι συνειδήσεις των ανθρώπων την προσκάλεσαν. Όταν οι άνθρωποι μετά από 2 καταστροφικούς πολέμους βαρέθηκαν να καθοδηγούνται και να αναθέτουν σε άλλους τις αρχές και την αξία τους και στράφηκαν στην ενδυνάμωση του εαυτού τους, και βγήκαν καθαροί και πάμφτωχοι μέσα από την οικονομική και κοινωνική κατάρρευση να δημιουργήσουν νέες κοινωνίες πιο αξιοκρατικές. Τότε που πιστεύανε στην ισότητα, την διαφορετικότητα, ενώ συγχρόνως δομούσαν και την νέα κοινωνία, προσανατολισμένη στην εξυπηρέτηση και στην ανάπτυξη του κάθε ανθρώπου. Αυτή ακριβώς την κοινωνία που σήμερα την χαλάσαμε πάλι και καταρρέει σιγά - σιγά και σύντομα θα χρειαστεί να ξαναχτίσουμε.

Υποσχεθήκαμε να τιμήσουμε αυτόν τον σπουδαίο άνθρωπο, εν γνώση μας ότι μάλλον δεν θα τον ξαναδούμε ποτέ στην ζωή μας λόγω της μεγάλης απόστασης που μας χωρίζει γεωγραφικά, με το να διδάξουμε τις αρχές του, να μιλήσουμε για το έργο του. Νιώσαμε μια έντονη αναγέννηση. Νιώσαμε μια έντονη κοινωνικοποίηση και την γαλήνη της ισότητας.

ΜΑΡΙΝΑ ΘΕΟΦΙΛΟΥ
Απόφοιτη Gestalt Foundation



Εκδοτική ομάδα:

Αντωνία Κωνσταντινίδου
Υπεύθυνη έκδοσης

Ζωή Μπαχαλιά
Χριστίνα Χατζηλάκου
Γραμματειακή υποστήριξη

Μετάφραση
K&D Webber

Σοφία Μαμαλίγκα
Σελιδοποίηση
www.mamalinga.gr

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΟΥ ΓΙΩΤΑ / ΑΛΕΞΙΑ ΙΩΑΝΝΑ / ΖΙΩΓΑ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΘΕΟΦΙΛΟΥ ΜΑΡΙΝΑ / ΚΩΣΤΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ / ΜΗΤΣΟΓΙΑΝΝΗ ΑΝΤΑ
ΜΩΡΑΙΤΟΥ ΝΤΕΜΥ / ΣΙΑΜΠΑΝΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ /



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 εκπτώσεων) 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
