



Gestalt NEWS Foundation

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΦΥΛΛΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
& ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ GESTALT FOUNDATION • ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2009 • ΤΕΥΧΟΣ 11^ο



→ σελ. 2 **editorial**
Αντωνία Κωνσταντινίδου

→ σελ. 5
Για την ομιλία στην Ξάνθη
"ΧΑΡΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ"
Μαρίνα Κατσικίδου - Σταυρούλα Σεχλίδου

→ σελ. 6
τα νέα μας

→ σελ. 7
Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ
Κώστας Μιχαηλίδης

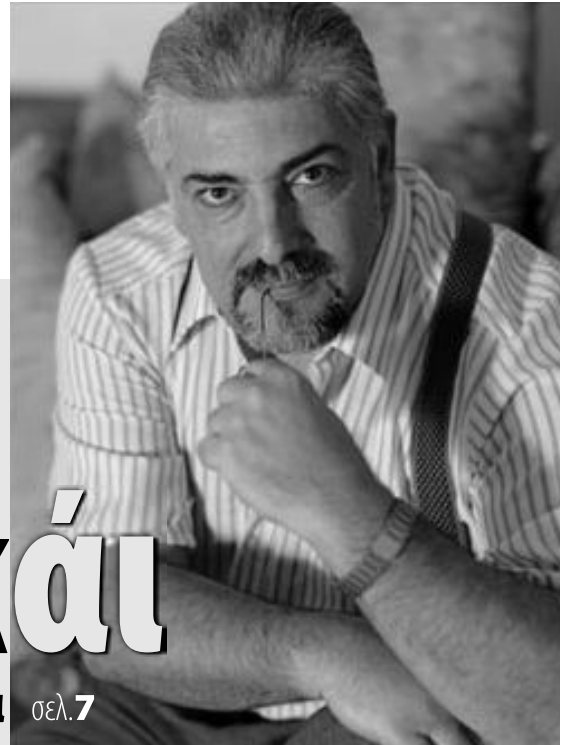
→ σελ. 8 **ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ**
**ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ
ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΘΟΣ**
Βικτωρία Ασακάρη

Προφίλ
Ελισάβετ Φρεγγίδου

7 & 12 Δεκεμβρίου

περιμένοντας τον Μπουκάλι

...σε Θεσσαλονίκη και Αθήνα σελ. 7



σελ. 4
το Gestalt Foundation
στην **ΞΑΝΘΗ!**

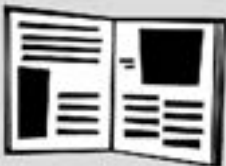


GESTALT & ΠΑΙΔΙ

σελ. 3

«Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ σελ. 2
ΝΤΡΟΠΗΣ»
βιβλιοπροτάσεις

Κωνσταντίνος Κώστας



Όσοι ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε σε επόμενα τεύχη είστε καλοδεχούμενοι! Επικοινωνήστε με τη γραμματεία του Gestalt Foundation (τηλ.: 2310-283588, 210 7254010, e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr και athina@gestaltfoundation.gr) και δηλώστε το ενδιαφέρον να συμμετάσχετε ή απλά για να μας πείτε τη γνώμη σας ή και τις ιδέες σας.

Μας ενδιαφέρει!

ΕΚΔΟΤΙΚΟ σημείωμα

Οι εορτασμοί για τα δέκα χρόνια τελείωσαν! Μπαίνοντας στον 11^ο χρόνο

(και το 11^ο τεύχος), έχω τη γεύση ενός νέου κύκλου.

Συnergασίες αλλάζουν μορφή, κλείνουν, ανοίγουν, μετασχηματίζονται. Οι δραστηριότητες, όπως κάθε χρονιά πολλές και ποικίλες, εξελίσσονται, και εξελίσσουν και όλους εμάς τους μετέχοντες του Gestalt Foundation.

Ευελπιστώ πως η εμπειρία των προηγούμενων χρόνων μας βοηθάει να οργανωνόμαστε καλύτερα κι αποτελεσματικότερα, και οι άνθρωποι που εμπλουτίζουν τις δραστηριότητές μας βοηθάνε να κρατήσουμε αμείωτο το ενδιαφέρον και τον ενθουσιασμό μας.

Σε αυτό το τεύχος, φιλοξενούμε με χαρά ξανά μια βιβλιοπαρουσίαση, καθώς και ανταποκρίσεις από τις κυριότερες εκδηλώσεις του Κέντρου μέχρι τώρα. Καινούργια προγράμματα ξεκινάνε, παλιά συνεχίζουν, και synergασίες αλλάζουν, όπως μπορείτε να δείτε στη στήλη για τα «Νέα μας». Μεγάλος ενθουσιασμός βέβαια επικρατεί με τον επικείμενο ερχομό του Χόρχε Μπουκάι σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη αρχές Δεκεμβρη!

Υπάρχουν όμως και δραστηριότητες που θα εμφανιστούν στο εφημεριδάκι μας αργότερα, αλλά μας απασχολούν καθημερινά από τώρα κατά την προετοιμασία τους. Ένα μεγάλο κομμάτι είναι η προετοιμασία για το πανευρωπαϊκό συνέδριο Gestalt στο Βερολίνο τον Σεπτέμβριο του 2010. Προετοιμαζόμαστε για να πάμε, να παρουσιάσουμε δείγματα δουλειάς μας και να μοιραστούμε την εμπειρία μας με τους συναδέλφους εκεί.

Αυτά όμως ανήκουν σε επόμενα τεύχη! Εύχομαι να απολαύσετε το παρόν τεύχος και να συνεχίσουμε να σας συνοδεύουμε με έμπνευση και δημιουργία στη δεύτερη δεκαετία μας.

Με εκτίμηση

Αντωνία Κωνσταντινίδου



Η Αντωνία Κωνσταντινίδου είναι Κοινωνική και Κλινική Ψυχολόγος (Α.Π.Θ), Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια και Επόπτρια Gestalt. Είναι συνιδρύτρια του Gestalt Foundation κι από τα μόνιμα μέλη του εκπαιδευτικού προγράμματος. Ζει κι εργάζεται στη Θεσσαλονίκη και την Αθήνα όπου ασκεί το επάγγελμά της ιδιωτικά από το 1994 έως σήμερα.

«Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΝΤΡΟΠΗΣ»

(Lee, G. R and Wheeler, G. (eds) (2003). *The voice of Shame, Silence and Connection in Psychotherapy*. Hillsdale, NJ: The Analytic Press/ Gestalt Press).

Κωνσταντίνος Κώστας

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

Ο διάλογος πάνω στο θέμα της ντροπής ξεκίνησε κυρίως μέσα από μελέτες στην αρχαία ελληνική γραμματεία, την εβραϊκή και χριστιανική παράδοση, τη βιολογία, καθώς και από εθνογραφικές και ανθρωπολογικές έρευνες. Στη συνέχεια το θέμα «πέρασε» στην ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία, περίπου στις αρχές της δεκαετίας του '70. Έκτοτε συνεχίζει να είναι επίκαιρο όπως φαίνεται και από τη σχετική βιβλιογραφία. Η κάθε ψυχοθεραπευτική σχολή εστιάζει στο θέμα της ντροπής μέσα από το δικό της πρίσμα περί ανθρώπινης φύσης, ανάπτυξης της προσωπικότητας / εαυτού, υγείας και ψυχοπαθολογίας. Το ίδιο συμβαίνει και στην περίπτωση της προσέγγισης Gestalt.

Το βιβλίο που προτείνω εδώ συνεχίζει το διάλογο για τη ντροπή που έχει ξεκινήσει στο πλαίσιο της θεραπείας Gestalt κυρίως από τους Wheeler, Lee και Yontef και τον διευρύνει σε επιμέρους τομείς. Πρόκειται για μια συλλογή 14 άρθρων με συγγραφείς θεραπευτές Gestalt, χωρισμένη σε τρεις κατηγορίες: θεωρία - εφαρμογή - προοπτικές. Επιμελητές της έκδοσης είναι οι Lee και Wheeler.

Το στοιχείο που μου αρέσει ιδιαίτερα σ' αυτό το βιβλίο είναι ότι συμπεριλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων και ότι, στα περισσότερα κείμενα, υπάρχει ποικιλία παραδειγμάτων και έτσι η συζήτηση της θεωρίας γίνεται επί συγκεκριμένων περιπτώσεων. Με αυτόν τον τρόπο προσφέρει υλικό και ευκαιρίες για στοχασμό και ευαισθητοποίηση σε περιοχές που μπορεί κανείς να μην έχει προηγούμενη πείρα. Θέλω να αναφέρω όλα τα

θέματα τα οποία συζητούνται διότι θεωρώ πως έτσι μπορεί να δοθεί μια ολοκληρωμένη εικόνα του περιεχομένου. Τα θέματα που συζητούνται είναι τα παρακάτω:

1) Πώς γίνεται κατανοητή η ντροπή με βάση το Μοντέλο Gestalt. Σύντομο και ξεκάθαρο κείμενο από τον R. Lee. Για τον Lee, η ντροπή αποτελεί παράγοντα που ρυθμίζει τη διαδικασία επαφής. Σε απλές μορφές είναι μια απλή διαδικασία αναστροφής που έχει προστατευτική λειτουργία. Τα φυσικά συμπτώματα της ντροπής συχνά καμουφλάρονται μέσα από συγκεκριμένες στρατηγικές απόκρυψης, μεταξύ των οποίων είναι η σιωπή ή η χαμηλή φωνή. Άλλες στρατηγικές είναι η ανάκλαση, η οργή, η επίκριση, ο έλεγχος, η απόκρυψη, η τελειομανία. Πλευρές του εαυτού μας που δεν υποστηρίζονται στο πεδίο, φορτίζονται με ντροπή και οδηγούνται σε αποξένωση και αποκήρυξη.

2) Η σχέση ντροπής και εαυτού σε ένα Νέο Υπόδειγμα για την ψυχοθεραπεία. Ο Wheeler κάνει μια εκτεταμένη συζήτηση για την ανάγκη αλλαγής στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό και προτείνει τη

μετάβαση από μια θεώρηση όπου το κέντρο της προσοχής είναι το απομονωμένο άτομο σε μια θεώρηση η οποία εστιάζει στο άτομο ως μέρος του πεδίου. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η σύγκριση ανάμεσα στα δύο μοντέλα θεώρησης του εαυτού και των συνεπειών που έχει το καθένα στο πώς αντιλαμβανόμαστε τη ντροπή, την υγεία, την ψυχοπαθολογία και την ψυχοθεραπεία.

3) Η ντροπή στη Σχέση Φροντίδας Άνδρα προς Άνδρα. Το θέμα αναπτύσσεται από τους G. Wheeler και D. E. Jones. Αναδεικνύεται η σχέση στήριξης άνδρα προς άνδρα: πατέρα - γιου, δασκάλου - μαθητή, θεραπευτή - θεραπευόμενου κλπ. Συζητείται η ανδρική / αρσενική ταυτότητα, ο πατρικός ρόλος ως μέρος της ανδρικής ταυτότητας και πώς η ντροπή εμπλέκεται και βλάπτει την ανάπτυξη ενός «φροντιστικού» δεσμού μεταξύ ανδρών. Αυτός ο δεσμός για να αναπτυχθεί χρειάζεται από τον άνδρα να μπορεί να αφομοιώσει τη θηλυκή του πλευρά καθώς και άλλες πλευρές του που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ικανότητάς του για παρουσία

Βιβλιοπροτάσεις

Εκδοτική ομάδα:

Αντωνία Κωνσταντινίδου
Υπεύθυνη έκδοσης

Μαρίνα Βαμβακά
Συντάκτρια ύλης

Ζωή Μπαχταλιά
Γραμματειακή
υποστήριξη

K&D Webber
Μετάφραση

Σοφία Μαμαλίγκα
Σελιδοποίηση
www.mamalinga.gr

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

Ασκαρίδου Βικτώρια, Ζωγράφου Λία, Ιωαννίδου Μαρία
Κάτο Ιωάννα, Κατσικίδου Μαρίνα, Καυκοπούλου Άλκηστis
Κωνσταντινίδου Αντωνία, Κώστας Κωνσταντίνος
Μαυρίδου Μαρία, Μητρούση Σταυρούλα, Μιχαηλίδης Κώστας
Σαντμόν Ράμα, Σεχλίδου Σταυρούλα, Σουέρεφ Κάτια
Φρεγγίδου Ελισάβετ, Χατζηλάκου Κάτια

Εκτύπωση: Dot-Print

Γκέρτσου & Εθνομάρτηρων 15 -Κοζάνη 50100
τηλ.: 2461038417

GESTALT & ΠΑΙΔΙ

από την **Κátια Χατζηλάκου**
Κλινική Ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια,
Εκπαιδύτρια και Επόπτρια Gestalt



Το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και οι Αναπτυξιακές Ροδόπης, Ξάνθης, Ελικώνα - Παρνασσού, Αιτωλικής, Τριχωνίδας, Ολυμπίας και η Φωκική Αναπτυξιακή στο πλαίσιο του Διατοπικού προγράμματος «Περιβαλλοντική Ευαισθητοποίηση Διαφορετικών Πολιτισμικών Ομάδων» της Κοινοτικής Πρωτοβουλίας Leader+ και το Κέντρο Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation υλοποίησαν δράση για την «Ευαισθητοποίηση Εκπαιδευτικών σε θέματα Επίλυσης Συγκρουσιακών Καταστάσεων στο χώρο του σχολείου».

Στο Πρόγραμμα συμμετείχαν τόσο Εκπαιδευτικοί και Διευθυντές σχολείων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης όσο και Εκπαιδευτικοί και Διευθυντές της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.

Η δράση υλοποιήθηκε στις 23 - 24 Μαΐου 2009 ταυτόχρονα σε 4 πόλεις: Αμαλιάδα, Κομοτηνή, Ξάνθη και Πύργο.

Ο συντονισμός των ομάδων πραγματοποιήθηκε από θεραπευτές, εκπαιδευόμενους και συνεργάτες του Gestalt Foundation.

Σύμφωνα με τις βασικές αρχές της προσέγγισης Gestalt, η επίγνωση και ο σεβασμός το εαυτού μας αρχικά και κατ' επέκταση και των γύρω μας επιτυγχάνονται μέσα από την ολοκληρωμένη ανάπτυξη της προσωπικότητας, την αποδοχή του «εγώ είμαι εγώ και εσύ είσαι εσύ».

Μέσα στο πολυπολιτισμικό πλαίσιο της καθημερινότητας που βιώνουμε στην εποχή μας, το θέμα της κοινωνικής συνοχής βασίζεται στην αναγνώριση των πολιτισμικών ιδιαιτεροτήτων των κοινωνικών ομάδων.

Συχνές είναι οι επιπτώσεις των συγκρούσεων που προκύπτουν, μέσα από τη δυσκολία αποδοχής των ποικίλων όψεων και οπτικών ενός φαινομένου, με αποτέλεσμα τη δυσκολία διαχείρισης γεγονότων και αρμονικής συνύπαρξης ανάμεσα στα μέλη μιας ομάδας.

Το σχολείο, αποτελεί ένα χώρο εκπαίδευσης και ταυτόχρονα ένα πλαίσιο εμφάνισης αντίστοιχων φαινομένων άρα και το άμεσα προσφερόμενο περιβάλλον για προγράμματα καλλιέργειας σεβασμού και αποδοχής της διαφορετικότητας σε όλες τις μορφές (εθνική, πολιτική, θρησκευτική).

Βασικός σκοπός του Προγράμματος ήταν η προσωπική ανάπτυξη και η αυτογνωσία των συμμετεχόντων, για να τους οδηγήσει στην ωρίμανση και τη διαμόρφωση μιας στάσης ζωής που συνάδει με τις αρχές του σεβασμού, της αποδοχής, της αρμονικής συνύπαρξης και της πολυπολιτισμικής δράσης. Ο ιδανικότερος τρόπος να επιτευχθεί η ωρίμανση είναι μέσα από τη βιωματική - εκπαιδευτική διαδικασία, στην οποία και στηρίχθηκε η όλη διάρθρωση του Προγράμματος (π.χ. ασκήσεις, συζήτηση, ομάδες εργασίας).

Μέσα από το Πρόγραμμα οι συμμετέχοντες διερεύνησαν τρόπους με τους οποίους μπορούν να ενσωματώσουν τα παραπάνω στοιχεία στο καθημερινό παιδαγωγικό τους έργο, χρησιμοποιώντας το ήδη υπάρχον πλούσιο εκπαιδευτικό υλικό του Υπουργείου.

Με ιδιαίτερη διάθεση να διερευνήσουμε και να εμπλακούμε σε ένα δημιουργικό διάλογο σχετικά με θέματα που αγγίζουν την Επίλυση των Συγκρούσεων στο Σχολείο, καλέσαμε τους Εκπαιδευτικούς και τους Διευθυντές σχολείων να συμμετέχουν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο στο σχεδιασμό μιας τάξης, ενός σχολείου, μιας κοινότητας, μιας κοινωνίας που σέβεται κι αυτενεργεί.

Ακολουθούν αποσπάσματα από τις παραδοτέες αναφορές των συντονιστριών που συμμετείχαν στο πρόγραμμα.

(σελ.6)----->

(presence). Τέλος, ένα ενδιαφέρον σημείο του άρθρου αφορά στη *συνάντηση* μεταξύ ανδρών και στην ανάπτυξη οικειότητας μεταξύ τους. Η οικειότητα και η τρυφερότητα μεταξύ ανδρών είναι πιθανόν να ενεργοποιήσει taboo και φοβίες, π.χ. Το φόβο της ομοφυλοφιλίας.

4) Η ντροπή στο πλαίσιο της Χρόνιας Ασθένειας. Πρόκειται για την εξαιρετικά ενδιαφέρουσα μαρτυρία της ψυχοθεραπεύτριας Kitty Stein από την προσωπική της εμπειρία με τη χρόνια νόσο (Πολλαπλή Σκλήρυνση), η οποία σχολιάζεται από τον R. Lee.

5) Η ντροπή στην Ανδρική Ομοφυλοφιλία. Το θέμα συζητά ο Allan Singer, ο οποίος αναφέρεται στη ντροπή που αναπτύσσεται σε άτομα που νιώθουν σεξουαλική έλξη για άτομα του ίδιου φύλου, και κυρίως τους gay άνδρες. Ο Singer είναι ομοφυλόφιλος, όπως αναφέρει ο ίδιος, και μοιράζεται την προσωπική και επαγγελματική του πείρα με έναν λόγο σαφή και τολμηρό. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει η συζήτηση και η θεραπευτική προσέγγιση της ντροπής σε σχέση με την εμπειρία της αποκάλυψης της σεξουαλικής ταυτότητας (coming out) από τον ομοφυλόφιλο άνδρα και ορισμένων υπαρκτών επιλογών όπως ο γάμος και η υιοθεσία.

6) Ο ρόλος της ντροπής στη Λεσβιακή Ταυτότητα. Γραμμένο από την Mary Ann Huckabay. Πλούσιο σε παραδείγματα και αναφορές στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ομοφυλόφιλες γυναίκες.

7) Η ντροπή στο Ετερόφυλο Ζευγάρι, από τον Robert Lee. Μελετά την ντροπή κάνοντας εκτεταμένη αναφορά στην περίπτωση ενός ζευγαριού, της Linda και του George. Σημεία εστίασης αποτελούν το φαινόμενο της συμβολής στη σχέση, το σεξ, η διεκδίκηση και η αποκατάσταση της συναισθηματικής ασφάλειας εντός της σχέσης.

8) Η ντροπή και η ενοχή στη Συνεξάρτηση, από τον Gordon Wheeler. Άκρως ενδιαφέρον κείμενο που αναφέρεται στο θέμα του συνεξαρτημένου παιδιού ή,

όπως αλλιώς λέγεται, του παιδιού - φροντιστή.

Αφηγείται τις περιπέτειες της Dana, ενός εννιάχρονου κοριτσιού που έχει αναλάβει να φροντίζει τον τοξικομανή πατέρα της, τα δύο μικρότερα αδέρφια της και να στηρίζει τη μητέρα της. Σημείο τομής πολλών κύκλων ενδιαφέροντος: εξάρτηση, συνεξάρτηση, κακοποίηση / παραμέληση, παιδική προστασία, κοινωνικές υπηρεσίες, παρέμβαση στην κρίση. Πέρα από την συζήτηση για τη ντροπή, καταδεικνύεται, χωρίς να ονομάζεται, η ανάγκη για τη δημιουργία ενός δικτύου υποστήριξης γύρω από το παιδί σε κίνδυνο.

9) Πώς η ντροπή επηρεάζει τη διαμόρφωση της Εικόνας Σώματος για τις Γυναίκες με έμφαση στην Παχυσαρκία και τις Διαταραχές στην Πρόσληψη της τροφής, από την Iris E. Fodor.

10) Ο ρόλος της ντροπής στη Διαμόρφωση ενός Ταξικού Κοινωνικού Συστήματος. Γραμμένο από τον Philip Lichtenberg. Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες σκέψεις γύρω από τη συμβολή της ντροπής στη δημιουργία, διατήρηση και αναπαραγωγή του κοινωνικού συστήματος. Η ανάλυση γίνεται πάνω στη δυναμική της σχέσης καταπιεστή - καταπιεζόμενου.

11) Η ντροπή στον Θεραπευτικό Διάλογο. Με αρκετά παραδείγματα και αυτοαποκαλυπτική διάθεση η Lynne Jacobs αναλύει πώς η ντροπή υπεισέρχεται στη θεραπευτική σχέση. Βασικότερο σημείο της ανάλυσης είναι η ντροπή του θεραπευτή και πώς αυτή μπορεί να οδηγήσει σε θεραπευτικό αδιέξοδο. Ορισμένα από τα σημεία που δείχνουν ότι ο θεραπευτής δεν έχει επεξεργαστεί τα δικά του θέματα ντροπής είναι η εμμονή στο μεθοδολογικά ορθό, η αποφυγή της εποπτείας και της προσωπικής θεραπείας.

12) Πότε και πώς οι Θεραπευτές είναι δυνατό να προκαλούν ντροπή στον πελάτη. Από τους Stuart N. Simon και Pamela Geib. Από τα πιο σημαντικά θέματα του βιβλίου, όπως και το προηγούμενο. Βασικό σημείο της ανάλυσης είναι η διάκριση ανάμεσα στη ντροπή ως μεταβιβατικό φαινόμενο και τη ντροπή την οποία

εισάγει / προκαλεί ο θεραπευτής. Η προσπάθεια του θεραπευτή ν' ακολουθήσει κανόνες καλής πρακτικής σε σχέση με αιτήματα ή απαιτήσεις του πελάτη μπορεί να προκαλέσει στον τελευταίο ντροπή. Επίσης, σε περιπτώσεις όπου ο πελάτης ξαφνιάζει με τη συμπεριφορά του τον θεραπευτή ή του ανακινεί δικά του θέματα, η υιοθέτηση μιας αμυντικής στάσης μπορεί να προκαλέσει ντροπή στον πελάτη.

13) Η ντροπή που νιώθουν άτομα προερχόμενα από κουλτούρες οι οποίες εκτοπίζονται και απαξιώνονται από τον κυρίαρχο «Λευκό» Πολιτισμό. Από την Maryse Mathys. Όπως ένα άτομο οδηγείται στο μαρασμό και τη μονομέρεια αποξενώνοντας και αποκηρύσσοντας τις ποικίλες πλευρές του εαυτού του, έτσι και ο πλανητικός μας πολιτισμός κινδυνεύει με μαρασμό και ομοιομορφία και τελικά με αδιέξοδο. Αυτό φαίνεται να είναι το βασικό μήνυμα του κειμένου που αφηγείται την ιστορία ενός μαθητή με προβλήματα μάθησης [:] σε ένα ιδιωτικό γαλλικό δημοτικό σχολείο της Ακτής του Ελεφαντοστού, γιού ενός ιθαγενούς και μιας λευκής.

14) Η ντροπή και η ενοχή στη Θεραπεία Gestalt. Από τον Gary Yontef. Σύντομο, σαφές, περιεκτικό. Μια συνέχεια όσων αναπτύσσει για τη ντροπή στο Awareness, Dialogue and Process.

Τελικά έχει φωνή η ντροπή; Από τα κείμενα αυτού του βιβλίου φαίνεται πως η ντροπή μιλάει άλλοτε με τη φωνή των γονιών, άλλοτε με τη φωνή των δασκάλων, άλλοτε με τη φωνή των κληρικών και άλλοτε με τη φωνή της διαφήμισης και της αγοράς. Άλλοτε η ντροπή μας κάνει να μιλούμε χαμηλόφωνα για να κρυφτούμε και άλλοτε μας κάνει να σιωπούμε για να περάσουμε απαρατήρητοι. Άλλοτε μας κάνει να χάνουμε τη φωνή μας και έτσι πλευρές του εαυτού μας μένουν βουβές, ανέκφραστες και ανεπίπττες.



Το Gestalt και στην

ΞΑΝΘΗ!

Μια πολύ σημαντική εκδήλωση...



Αποδέχθηκα με χαρά την πρόσκληση του Συλλόγου για να κάνω μια ομιλία στην Ξάνθη, στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του, για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Θυμάμαι την εκδήλωση με συγκίνηση, τόσο για την ανταπόκριση του κοινού όσο και για τη φροντίδα των διοργανωτών. Ευχαριστώ για την τιμή που μου κάνατε κι εύχομαι για την καλύτερη εξέλιξη του Συλλόγου.

Οι «ανταποκριτές» του Gestalt Foundation στην Ξάνθη, Μαρίνα Κατσικίδου και Σταυρούλα Σεχλίδου περιγράφουν η καθεμία με τον τρόπο της τις εντυπώσεις τους από την εκδήλωση. Καλή μας συνέχεια!

Αντωνία Κωνσταντινίδου

Χαίρομαι που μου δίνεται η ευκαιρία, μέσω της εφημερίδας του Gestalt Foundation, να μοιραστώ μαζί σας ένα πολύ όμορφο, ελπιδοφόρο και χαρούμενο γεγονός. Καταρχήν να συστηθώ...

Λέγομαι Μαρίνα Κατσικίδου, είμαι Νοσηλεύτρια, Ψυχολόγος και απόφοιτη του Gestalt Foundation, ζω και εργάζομαι στην Ξάνθη. Φέτος, για τρίτη χρονιά, είμαι στην ομάδα εποπτείας καρκινοπαθών, που, θεωρώ, ότι κάνει μια σπουδαία δουλειά παρέχοντας ψυχολογική στήριξη σε καρκινοπαθείς, και συγχρόνως είναι μια πολύ καλά οργανωμένη δομή εποπτείας και προετοιμασίας των νέων συναδελφών για συντονιστές ομάδων, οι οποίοι με σειρά περνάνε από θέση παρατηρητή, σε συντονιστή και συντονιστή. Έτσι ακολουθώντας και εγώ αυτή τη διαδικασία συντονίζω από πέρσι ομάδα στο σύλλογο Καρκινοπαθών & Φίλων Ξάνθης. Να σημειώσω πως όλη αυτή η δραστηριότητα έχει αυστηρό εθελοντικό χαρακτήρα όπως και να τονίσω τη σημαντικότητα της εποπτείας γιατί προσφέρει σε μας τους συντονιστές αμέριστη στήριξη, γνώση, εμπειρία και κίνητρο για όλο και περισσότερη ανάπτυξη, δημιουργία και προσφορά...

Πίσω από κάθε τι βρίσκεται και ένας δημιουργός και πίσω από όλη αυτή την προσπάθεια που χρόνια χτίζεται βήμα-βήμα και με πολύ μεράκι βρίσκεται η Αντωνία μας και φυσικά μαζί με τους συνοδοιπόρους της, δηλαδή όλους εμάς! Και τώρα για την εκδήλωση!

Κάθε τι στη ζωή ξεκινάει από ένα όνειρο, έναν σπόρο, από ένα πρώτο βήμα η έμπνευση, έτσι έγινε και ένα δικό μου όνειρο

Μαρίνα Κατσικίδου
Νοσηλεύτρια ΤΕ, Ψυχολόγος ΑΠΘ,
απόφοιτη Gestalt Foundation.

πραγματικότητα. Ένα όνειρο να φτάσει το φως της Gestalt και μέχρι την Ξάνθη.

Στις 12 Οκτωβρίου πραγματοποιήθηκε μια εκδήλωση στην Ξάνθη από το σύλλογο Καρκινοπαθών & Φίλων «παραΜένοντας ΖΩΗροι», όπου η βασική ομιλήτρια ήταν η Αντωνία Κωνσταντινίδου, η οποία ανταποκρίθηκε με χαρά στην πρόταση που της κάναμε, με ένα πολύ ωραίο θέμα: «Χαρά και Υγεία». Είναι λίγα τα λόγια για να περιγράψω τι έγινε, σίγουρα ξεπέρασε κάθε μου προσδοκία. Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στο Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης, η αίθουσα ήταν γεμάτη από κόσμο, που κάθε λεπτό όλο και αυξανόταν... κάποιιοι είχαν βρει κάθισμα, κάποιιοι έφερναν καρέκλες από τους άλλους ορόφους, κάποιιοι είχαν απλά καθίσει στο πάτωμα και υπήρχε πολύς κόσμος που έμεινε όρθιος. Ήταν πάνω από 300 άτομα.

Όταν μοίραζα τα προσκλητήρια και τοιχοκολλούσα τις αφίσες μαζί με άτομα από το σύλλογο (που ήταν κινητοποιημένοι με όλη τους την ψυχή!), διέκρινα ένα ενδιαφέρον του κόσμου αλλά ειλικρινά δεν φανταζόμουν πως θα υπάρχει τέτοια ανταπόκριση! Η ομιλία τους γοήτεψε, όπως μου είπαν μετά, τους άρεσε πολύ το θέμα, η ποικιλία του υλικού, το παραμύθι του Μπουκάι «Ο κύκλος του 99» και ειδικά το «Πώς» της ομιλήτριας, ο τρόπος της παρουσίασης. Κάποιοι έλεγαν πως τους γαλήνεψε η ομιλία, κάποιοι πως τους ευαι-



σθητοποιήσε, κάποιοι πως τους θύμισε πολλά, κάποιοι πως είδαν τη χαρά με άλλη διάσταση και πολλά-πολλά άλλα. Όλα αυτά τα δεχόμουν, τις επόμενες μέρες, από τον κόσμο που με σταματούσαν στο νοσοκομείο όπου εργάζομαι, στους δρόμους της Ξάνθης, στη γειτονιά μου...

Σίγουρα επιτεύχθηκε και ένας άλλος σημαντικός στόχος, να γίνει γνωστός ο σύλλογος με τις πολλές δραστηριότητές του, που ξεκίνησε μόλις από πέρυσι! Να ευαισθητοποιηθεί το κοινό στα θέματα καρκίνου, όπως η πρόληψη, η φροντίδα, ο εθελοντισμός και το βασικό, να μεταδοθεί μια ανάσα σε όσους πάσχουν με το μήνυμα ότι ο καρκίνος δεν είναι αδιέξοδος!

Νιώθω μεγάλη χαρά που βίωσα μια τόσο σημαντική εμπειρία και ευγνωμοσύνη στην Αντωνία που ανταποκρίθηκε στο κάλεσμά μας με σεβασμό, ποιότητα και φροντίδα!

Ένα μεγάλο ευχαριστώ από ψυχή και καλή μας συνέχεια και για άλλα!



Περί της ομιλίας της Αντωνίας Κωνσταντινίδου στην Ξάνθη με θέμα: «Χαρά και Υγεία»

από την Σταυρούλα Σεχλίδου

Ψυχολόγος, Κοινωνική λειτουργός, Εκπαιδευόμενη 2ου έτους Gestalt Foundation.

*«...Ο Έσθα στριμωχνόταν στο τραμ... μια φουσκίτσα σιωπής που κολυμπούσε σε μια θάλασσα θορύβου...
...σαν ήρθε η σιωπή, έμεινε και απλώθηκε μέσα του. Θέριεψε, βγήκε από το κεφάλι του και τον τύλιξε στα βαριά, νωθρά μπράτσα της. Τον νανούρισε, τον αποκοίμισε σαν πανάρχαιο εμβρυϊκό χτυποκάρδι. Ξετύλιξε τα κρυφά πλοκάμια της και ρούφηξε το μυαλό του απ' όλες τις γωνιές του κρανίου του. Βύζαξε τις*



κοιλιάδες και τους λόφους της μνήμης του. Κατάπτε παλιές φράσεις, έδιωξε λόγια έτοιμα από την άκρη της γλώσσας του. Έκλεψε από τις σκέψεις του τις λέξεις που τις έντυναν. Και τις άφησε γυμνές, ξεφλουδισμένες. Ανέκφραστες. Μουδιασμένες. Ανύπαρκτες σχεδόν για τους άλλους. Σιγά-σιγά, με τα χρόνια, ο Έσθα αποτραβήχτηκε από τον κόσμο. Συνήθισε στην παρουσία του χταποδιού που ζούσε μέσα του κι έπνιγε τις μνήμες του μέσα στο ασφυκτικό, υπνωτικό αγκάλιασμά του, έσβηνε τα λόγια του πλημμυρίζοντας μέσα του θολό, μαύρο μελάνι. Και με τον καιρό η αιτία της σιωπής του χάθηκε, θάφτηκε κάπου βαθιά μέσα στις σκοτεινές πτυχώσεις του γεγονότος της σιωπής του αυτού κάθε αυτό...».
Ο Θεός των Μικρών Πραγμάτων, Αρουντάπι Ροϊ

12 Οκτωβρίου 2009, μια Δευτέρα που εξελίχθηκε ερήμην των προσδοκιών μου. Η πόλη μου, Ξάνθη, μια πόλη που ανακαλύπτω από την αρχή, έδειξε ευαισθησία και δίψα για όμορφα πράγματα... Σε μια κατάμεστη από κόσμο αίθουσα του Ιδρύματος Θρακικής Τέχνης φιλοξενήθηκε μια όμορφη βραδιά, γεμάτη από την αισιόδοξη και τρυφερή ομιλία της Αντωνίας και τις μουσικές των αδερφών Βουγιουκλή, ενώ ο χώρος διέγειρε τους οπτικούς μας νευρώνες με τα έργα graffiti του Urban Art. Ο Σύλλογος Καρκινοπαθών Ξάνθης, που έχω την τιμή να συνεργάζομαι φέτος εθελοντικά, διοργάνωσε μια άψογη βραδιά που με γέμισε εικόνες, συναισθήματα και ορμή για ζωή. Η ανταπόκριση του κόσμου συγκινητική, δυνατή. Η Αντωνία γλυκιά, επιστημονική, ανακουφιστική...

«Χαρά και υγεία» το θέμα της ομιλίας της. «Χαρά...». Μιλάμε συνέχεια για το άγχος, την κατάθλιψη, τα σκοτεινά μας κομμάτια, τους φόβους μας μικρούς και μεγάλους. Ψάχνουμε τα βαθιά μυστικά της ύπαρξής μας, αναζητούμε διακαώς απαντήσεις για το μετά, για το θάνατο, την αγωνιώδη αναζήτηση των πάντων, για την ασθένεια, για την καθημερινή μας αγωνία να είμαστε... και ξεχνάμε να ψάξουμε το αυτονόητο, τη χαρά, την απόλαυση των μικρών πραγμάτων. Η χαρά είναι απόφαση, είτε η Αντωνία και η δήλωση αυτή ηχεί εκκωφαντικά στα αυτιά μου με μια δύναμη και μια αισιοδοξία που καταπραΰνει τις τόσες αγωνίες μου. Πώς είναι απόφαση, αυτό που για να κατακτήσω περιπλέκεται από όλα αυτά που ζητώ για μένα, όλα αυτά που περιμένουν οι άλλοι για μένα και όλα αυτά που η κοινωνία μου φοράει ως επιταγές συγχρονισμού με το τέλειο, το φανταχτερό, το ανύπαρκτο; Το να αποδέχομαι τον εαυτό μου, θα προστατεύσει τη χαρά μου, είτε η Αντωνία. Μια απλή, μεγάλη αλήθεια, μια απλότητα που απλώνεται μέσα μου με καλπασμό, αλλά βρίσκει πάντοτε σε εκείνα τα μικρά γρατζουνίσματα της ψυχής μου που έγιναν καθώς μεγάλωνα. Αυτό θέλω, να αποδεχτώ τον εαυτό μου, αυτόν τον μοναδικό εαυτό που κυκλοφορεί ανάμεσα σε άλλα 6 δισε-

κατομμύρια ανθρώπους στη γη και αφήνει το ένα μοναδικό του αποτύπωμα 30 χρόνια τώρα και για τα υπόλοιπα όσα...

Και ποια είναι τα συστατικά της χαράς; Η αγαπημένη μας ομιλήτρια μίλησε κατευθείαν στην καρδιά μου προτείνοντας να ασχολούμαστε με πράγματα τα οποία μπορούμε να ολοκληρώσουμε και να τα ολοκληρώνουμε, να δημιουργούμε, να διατηρούμε το δικαίωμα μας στο λάθος, να παίζουμε, να γελάμε, να μην εγκλωβιζόμαστε στον κύκλο του 99...

Η σύνδεση της χαράς με την υγεία έχει να κάνει με τον αντίποδα που είναι το στρες και τη σύνδεσή του με την ανοσοκαταστολή. Το στρες είναι η απουσία της ομοιόστασης, ή μια ανισορροπία στις αρμονικές λειτουργίες του οργανισμού που οδηγεί τον οργανισμό σε προσπάθειες επανάκτησης της ισορροπίας. Η αντίδραση στο στρες κινητοποιεί την απελευθέρωση ισχυρών ορμονών για την αφύπνιση και την διέγερση-ανησυχία. Η έρευνα της ψυχονευροανοσολογίας καταδεικνύει επιτυχώς μεταξύ άλλων, ότι το χρόνιο στρες έχει καταστροφικές επιπτώσεις στην υγεία, προκαλώντας μια συνεχή καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος. Σύμφωνα με το βιοψυχοκοινωνικό μοντέλο η υγεία και η ασθένεια είναι αποτέλεσμα της διαντίδρασης μεταξύ βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων.

Όλα αυτά που νιώσαμε και δεν τους δώσαμε χώρο να εκφραστούν, όλα αυτά που θέλουμε και δεν μπορούμε, όλα αυτά που είμαστε και δεν γίναμε... Όλα αυτά σκιάζουν τη χαρά μας και γίνονται φαντάσματα επιθυμιών και εμπειριών μιας ζωής που δεν ζήσαμε, μιας ζωής που δεν ζούμε. Η ομιλία της Αντωνίας Κωνσταντινίδου στην πόλη της Ξάνθης κίνησε πολλά... την επιτακτική ανάγκη για αυτοεκλήρωση απλών μικρών αληθειών, την ανάγκη για το «μαζί», τη σύνθεση των αντιθέτων, την ανάγκη να γίνω αυτό που είμαι, την απλή ανάγκη να αναπνέω και να είμαι καλά.



(συνέχεια από σελ.3 - Gestalt & Παιδί).

[...το άνοιγμα και η εμπιστοσύνη αυξανόταν σταδιακά. Φάνηκε όλοι με κάποιον τρόπο να βρήκαν την ευκαιρία να διερευνήσουν τα θέματα που τους απασχολούν και να μοιραστούν προσωπικές ανησυχίες και δυσκολίες με τα υπόλοιπα μέλη τις ομάδας. Υπήρξε στήριξη και ανατροφοδότηση ανάμεσα στα μέλη. Πολύ αξιολογή και συγκινητική εμπειρία για όλους.

Αμαλιάδα 23 και 24 Μαΐου 2009

Ιωάννα Κάτο, Mgr, Ψυχολόγος, Λογοθεραπεύτρια, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Σταυρούλα Μητρούση, BA Ψυχολόγος, απόφοιτη Gestalt Foundation

[Στη συνεργασία μας με τους συμμετέχοντες του συγκεκριμένου εργαστηρίου συνδιαμορφώσαμε, αρκετά γρήγορα, ένα κλίμα εμπιστοσύνης που επέτρεψε το μοίρασμα διαφόρων μορφών θεμάτων που τα μέλη της ομάδας αντιμετωπίζουν στη σχολική και ευρύτερη ζώνη επαφής με τα παιδιά. Θέματα, όπως, η λεκτική και σωματική βία, η επικοινωνία και ο ρατσισμός ήρθαν στο επίκεντρο της επεξεργασίας από τα μέλη της ομάδας. Με ιδιαίτερο ενθουσιασμό και ανοιχτό πνεύμα επέλεξαν να δουν μέσα από μία σειρά βιωματικών ασκήσεων διαφορετικές πτυχές των προαναφερθέντων θεμάτων, γεγονός που τροφοδότησε το διάλογο και τη θεωρία γύρω από τα θέματα αυτά...
[...] Εκφράστηκε η ανάγκη και η επιθυμία για συμμετοχή σε αντίστοιχα σεμινάρια καθώς επίσης από συγκεκριμένα μέλη προτάθηκε η ιδέα για τη δημιουργία μίας ομάδας αυτο-βοήθειας, καθώς η αναγνώριση για την ύπαρξη κοινών προβλημάτων, προβληματισμών αλλά κυρίως κοινού οράματος για προσφορά και γνώση ήταν διάχυτη και συγκινητική.

Πύργος Ηλείας - 23 και 24 Μαΐου 2009

Άλκηστις Καυκοπούλου, Εκπαιδευτική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Ράμα Σαντιμόν, Κοινωνική & Κλινική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια & Επόπτρια Gestalt

[...στο τέλος, μετά από δυο μέρες και δώδεκα ώρες δουλειάς, σηκώσαμε το βλέμμα για να αντικρίσουμε 15 γνώριμα, πλέον, πρόσωπα που δεν ήθελαν να αποχωρήσουν από τον κύκλο, που διψούσαν για συνέχεια και που, σε τόσο λίγο χρόνο, είχαν κάνει τόσα πολλά ο καθένας μόνος του και όλοι μαζί, είχαν αναπτύξει μια ιδιαίτερη σχέση μεταξύ τους και με τις δυο μας. Το feedback τους θερμό, εγκάρδιο και γενναιόδωρο. «Σαν βουτιά σε έναν ωκεανό! Ευχαριστούμε για το οξυγόνο!» Μας είπαν...

Ξάνθη- 23 και 24 Μαΐου 2009

Λία Ζωγράφου, Δραματοθεραπεύτρια

Μαρία Μαυρίδου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

[Οι συμμετέχοντες του σεμιναρίου στο κλείσιμο της διαδικασίας δήλωσαν ότι αποκόμισαν τα εξής (σύμφωνα με σημειώσεις που κρατήθηκαν κατά τη διάρκεια των δηλώσεών τους):
Απομυθοποίηση της έννοιας της σύγκρουσης, Διερεύνηση της δημιουργικής πλευράς της σύγκρουσης, Αναγνώριση των δυνατών και αδύνατων σημείων του καθένα σε σχέση με τη διαχείριση μιας σύγκρουσης ή συγκρουσιακής κατάστασης, Πειραματισμός σε νέους τρόπους διαχείρισης και επίλυσης μιας σύγκρουσης, Διερεύνηση της σημασίας του ρόλου του εκπαιδευτικού ως «διαιτητή» ή «διευκολυντή» στην επίλυση συγκρούσεων μεταξύ τρίτων (μαθητών, συναδέλφων, κλπ.). Αναγνώριση ενδοψυχικών συγκρούσεων και του μηχανισμού διαχείρισής τους από το κάθε άτομο.»

Κομοτηνή - 23 και 24 Μαΐου 2009

Μαρία Ιωαννίδου, Ψυχολόγος Α.Π.Θ., απόφοιτη Gestalt Foundation

Κάτια Σουέρεφ, Εκπαιδευτικός, M.Sc. Ψυχολογία Υγείας, εκπαιδευόμενη Gestalt Foundation



Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για την αναστολή της λειτουργίας του εκπαιδευτικού προγράμματος **Gestalt In Organizations** από το curriculum του Gestalt Foundation και κατ'επέκταση τη διακοπή της συνεργασίας μας με τη Μάγδα Παντελίδου και τον Παναγιώτη Βασματζίδη.

Δεν ήταν μία εύκολη απόφαση, ούτε πάρθηκε «ελαφρά τη καρδιά». Μέσα από ποικίλες συζητήσεις και προσπάθειες διαλόγου και εύρεσης κοινού σημείου επαφής, καταλήξαμε στην παραπάνω απόφαση, που πιστεύουμε ότι είναι για την καλύτερη εξέλιξη όλων.

Ευχόμαστε οι απόφοιτοι αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος, ολοκληρώνοντας τις υποχρεώσεις τους, να συνεχίσουν και να μεταλαμπαδεύσουν τις αρχές της Gestalt στις επιχειρήσεις. Τους ευχόμαστε κάθε επιτυχία.

Ελάτε να μοιραστούμε μαζί το όνειρο.

Ελάτε να κάνουμε έναν κύκλο γύρω από την ιερή σταγόνα αγάπης. Φεύγοντας ο χρόνος, ας αφήσουμε ένα στίγμα ανθρωπιάς... από το περίσσειμά μας για το συνάνθρωπό μας που το χρειάζεται...

Σας προσκαλώ στην ετήσια **εθελοντική αιμοδοσία** στο χώρο του Gestalt Foundation

Τετάρτη 9 Δεκεμβρίου 2009 - ώρες 10:00 -12:00

Για όσους δεν μπορούν αυτή τη μέρα, θα μπορούν να δώσουν αίμα κάθε Σάββατο και Κυριακή 9:00 -12:00 στην αιμοδοσία του κάθε Δημοσίου Νοσοκομείου, προσφέροντάς το για το Gestalt Foundation. Σας ευχαριστώ

Αμαλία Αποστόλου

Υπεύθυνη Αιμοδοσίας Gestalt Foundation

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6973778722

Στο πλαίσιο του ετήσιου προγράμματος **Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης** προσκάλεσαμε τον **Philip Lichtenberg** PhD, Co-Director του Gestalt Institute of Philadelphia να συντονίσει ένα τριήμερο workshop με θέματα:

1. "The Equalizing Tendency in Social Relations"
2. "Thoughts on Aggression as a Bonding Action"

Ο **Philip Lichtenberg** PhD είναι πιστοποιημένος ψυχολόγος, δίδαξε στο Bryn Mawr School of Social Work and Social Research για πάνω από 35 χρόνια. Ο Philip πήρε το Ph.D. του από το Case Western Reserve University και την επίσημη κατάρτιση του στη θεραπεία Gestalt στο Gestalt Training Center στο San Diego με τους Erving και Miriam Polster. Επιπλέον μαθήτευσε με την Isadore From στη Νέα Υόρκη. Έχει γράψει έξι βιβλία περιλαμβανομένων των "Community and Confluence: Undoing the Clinch of Oppression" και "Encountering Bigotry: Befriending Projecting Persons in Everyday Life".

Επιπρόσθετα έχει γράψει πολλά άρθρα και μονογραφίες. Ο Philip συχνά συντονίζει εκπαιδευτικά σεμινάρια στο εξωτερικό. Οι τομείς θεωρητικού ενδιαφέροντός του περιλαμβάνουν τη χρήση της θεραπείας Gestalt στο μεγαλύτερο κόσμο της κοινωνικής ενέργειας και της κοινωνικής οργάνωσης.

Το σεμινάριο θα διεξαχθεί στα αγγλικά, στα γραφεία του Gestalt Foundation στην Αθήνα και στις ημερομηνίες:

Παρασκευή 25 Ιουνίου 2010, Ώρα: 15:00 21:00

Σάββατο 26 Ιουνίου 2010, Ώρα: 10:00 17:00

Κυριακή 27 Ιουνίου 2010, Ώρα: 10:00 17:00

Το κόστος συμμετοχής ανέρχεται στα 300 ευρώ.

Με χαρά ανακοινώνουμε μια καινούργια συνεργασία, με το Σύλλογο για τον καρκίνο του μαστού «**Άλμα Ζωής**» στη Θεσσαλονίκη. Για αρχή σχεδιάσαμε μια σειρά διαλέξεων και βιωματικών εργαστηρίων για τα μέλη του Συλλόγου. Ευχόμαστε κάθε επιτυχία στο έργο του Συλλόγου στην πόλη μας και ελπίζουμε σε μια δημιουργική, πολύχρονη συνεργασία!



Ο ΧΟΡΧΕ ΜΠΟΥΚΑΪ ΣΕ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ & ΑΘΗΝΑ

Δευτέρα, 7 Δεκεμβρίου 2009 -17:00

Συζήτηση / Ομιλία / Διάλεξη
Βιβλιοπαρουσίαση

Στην αίθουσα **ΟΛΥΜΠΙΟΝ**
(Πλ. Αριστοτέλους)

— οι εκδόσεις *Opera* και ο *IANOS*, σε συνεργασία με το περιοδικό *Φιλολόγος* και το *Κέντρο Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation*, παρουσιάζουν για πρώτη φορά στο κοινό της Θεσσαλονίκης τον διάσημο αργεντινό ψυχίατρο, ψυχοθεραπευτή και συγγραφέα **Χόρχε Μπουκάι**, του οποίου το έργο χαίρει ιδιαίτερα θερμής υποδοχής από το ελληνικό κοινό. Θα πραγματοποιηθεί βιβλιοπαρουσίαση του υπό έκδοση βιβλίου του με τίτλο «Να βλέπεις στον έρωτα» ενώ θα ακολουθήσει ομιλία/ γνωριμία με τον συγγραφέα και υπογραφή βιβλίων.

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

Στην **Αθήνα** η αντίστοιχη εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί την **Πέμπτη 10/12/2009** και ώρα **20:00** στο Ξενοδοχείο **Plaza** (Πλατεία Συντάγματος).

Ο **Χόρχε Μπουκάι** (Jorge Bucay) γεννήθηκε το 1949 στο Μπουένος Άιρες της Αργεντινής. Γιατρός και ψυχοθεραπευτής της σχολής Gestalt, ειδικεύτηκε στη θεραπεία των νοητικών ασθενειών εργαζόμενος αρχικά σε νοσοκομεία και κλινικές και, εν συνεχεία, δίνοντας διαλέξεις σε ιδρύματα, κολέγια, θέατρα, καθώς και σε ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς. Μονίμως και παντού προσκεκλημένος, προσπαθεί να παρίσταται σε μαθήματα, σεμινάρια και συνέδρια στην Αργεντινή, την Ουρουγουάη, τη Χιλή, το Μεξικό, τις Η.Π.Α, την Ιταλία, την Ισπανία. Όταν αποφάσισε να ασχοληθεί και με τη συγγραφή, είδε περισσότερα από δώδεκα βιβλία του να μεταφράζονται σε -τουλάχιστον- είκοσι μία γλώσσες και να τοποθετούνται πρώτα στις λίστες των ευπώλητων κάθε χώρας. Εργάζεται ως ψυχοθεραπευτής ενηλίκων, ζευγαριών και κοινωνικών ομάδων. Ζει στα προάστια του Μπουένος Άιρες με τη γυναίκα και τα δύο του παιδιά. Στα ελληνικά κυκλοφορούν από τις εκδόσεις *Opera* τα βιβλία του: *Να σου πω μια ιστορία*, *Ιστορίες να σκεφτείς*, *Βασίσου πάνω μου*, *Ο δρόμος της αυτοεξάρτησης*. Θα χαρούμε πολύ να σας δούμε!

Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Απόσπασμα από την παρουσίαση στο πρώτο συνέδριο Κωνσταντινοπολιτών Οκτώβρης 2009

από τον **Κώστα Μιχαηλίδη**,
απόφοιτο Gestalt Foundation

Ένα γηροκομείο. να πρωί στην αυλή. Μια ένοικος. Ένα όνομα, Κατερίνα. Μια γηραιά κυρία γύρω στα 85. Κάθεται ήσυχα, μόνη. Πιο κει, εγώ. Απολαμβάνω ένα τσιγάρο, λίγο πριν ξεκινήσει μια ομάδα με ενοίκους. Καπνίζω και την παρατηρώ. Είναι μόνη, απομονωμένη σκέφτομαι. Νοιώθω στενάχωρα. Να την προσκαλέσω στην ομάδα έχω στον νου. Σηκώνομαι, περπατώ προς το μέρος της, την πλησιάζω.

“Τι κάνεις Κατερίνα;”, ρωτάω. Ρωτάω και περιμένω μια απάντηση για να προχωρήσω στην πρόσκληση. Μια συγκεκριμένη απάντηση. Μια απάντηση του τύπου “ καλά είμαι, εσύ;”. Αυτό είναι που περιμένω. Αυτό που μου έρχεται με αφήνει γεμάτο έκπληξη και απορία. Ακούω την Κατερίνα να λέει.....

“Τι τα θες... κάνω μια φίλη και μετά απο λίγο πεθαίνει. Και ξανά και ξανά τα ίδια. Ποιο το νόημα;”

Με την έκπληξη στο πρόσωπό μου και την απορία για να μάθω περισσότερα παίρνω μια καρέκλα και κάθομαι πλάι της.

Επαναλαμβάνω μέσα μου τα λόγια της κάμποσες φορές. Γεμίζω συναισθήματα διάφορα. Πολλά είναι αντιφατικά μεταξύ τους. Νοιώθω να μπουκκώνω, μπερδεύομαι. Έχω ανάγκη να ξεδιαλύνω αυτό που μόλις είχα ακούσει. Να το αναλύσω λέξη προς λέξη.

Αρχίζω την ανάλυση...

...κάνω μια φίλη... άρχισε η Κατερίνα. Μπράβο Κατερίνα, πανηγυρίζω μέσα μου. Χαρά έχω.

...και μετά απο λίγο πεθαίνει... Η χαρά έχει φύγει. Λύπη νοιώθω τώρα, στενάχωρα.

...και ξανά και ξανά τα ίδια... Μια μονοτονία, μια κούραση.

...ποιο το νόημα... Ψάχνω κάτι, αγωνία, ελπίδα.

Η πρόταση είναι μία, τα συναισθήματα πολλά. ...χαρά - λύπη - μονοτονία - αγωνία - ελπίδα. Όλα αυτά μαζί, ταυτόχρονα, σε μια και μόνο πρόταση. Το συναισθήμα σε μια λέξη...

χαραλυπομονοτονοαγωνιοελπίδα... Καλά καλά, δεν μπορώ να το προφέρω. Αυτή όμως είναι η κατάστασή μου στο άκουσμα αυτής της πρότασης. Και εγώ τι κάνω; Προσπαθώ να σταθώ κάπου, απομακρύνοντας μια λέξη, κάτι και αγνοώντας τα υπόλοιπα. Στη χαρά; στη λύπη; στη μονοτονία; στην αγωνία; στην ελπίδα; να μείνω κάπου. Σε μια μεριά του νομίσματος. Σα να βλέπω ένα νόμισμα απο τη μια μόνο μεριά. Το νόμισμα είναι ένα. Από όπου και αν το δεις, το νόμισμα παραμένει το ίδιο. Αν κοιτάξεις τη μία πλευρά, αποφεύγεις την άλλη. Η άλλη όμως, είναι εκεί, παρούσα. Σα να προσπαθώ να χωρίσω τα αντίθετα. Αλλά πώς να τα χωρίσω, όταν μέσα στην ίδια τη ζωή τα αντίθετα συγχέονται;

...τι τα θες...κάνω μια φίλη και μετά απο λίγο πεθαίνει...και ξανά και ξανά τα ίδια...ποιο το νόημα;

Αν δεν αισθανθώ βαθιά αυτά τα λόγια, αν δεν σταθώ να δω τι γίνεται μέσα μου στο άκουσμα αυτής της πρότασης, τι μου απομένει να πω στην Κατερίνα; Θεωρίες, μόνο θεωρίες. Τακτοποιημένες και ξεκάθαρες θεωρίες. Μόνο που αυτές οι θεωρίες δεν είναι η ζωή. Ποια

είναι η ζωή; Η ζωή της Κατερίνας;

...τι τα θες, κάνω μια φίλη και μετά από λίγο πεθαίνει. Και ξανά και ξανά τα ίδια, ποιο το νόημα;

Υπάρχει άραγες νόημα; Υπάρχει, υπάρχει!!!, φωνάζω μέσα μου. Και ποιο είναι; Μακάρι νάξερα. Αυτό το νόημα θα το βρεί η Κατερίνα για την ίδια. Είναι δική της υπόθεση, γιατί είναι το δικό της νόημα. Και πώς θα το βρεί; Πώς το βρίσκω εγώ; Πώς το βρίσκεις εσύ; Μέσα από την εμπειρία και μέσα από την ένταση των αντιθέσεων που βιώνεις.

Φαντάσου την εικόνα. Κάθεσαι κάπου ήσυχα. Δεν υπάρχει θόρυβος, κανένας θόρυβος. Ξάφνου, ένα αεροπλάνο πετά σε μικρό ύψος πάνω απο σένα. Πολύς θόρυβος, εκωφαντικός θόρυβος. Απομακρύνεται και χάνεται στον ορίζοντα. Τώρα, πάλι ησυχία. Μόνο που αυτή η ησυχία είναι διαφορετική. Είναι βαθύτερη απο πρίν. Τη νοιώθεις βαθύτερα. Μέσα απο την ένταση της αντίθεσης ζουν τα πάντα. Ζουν και γίνονται βαθύτερα. Το μόνο που χρειάζεται είναι να επιτρέψεις σε αυτήν την ένταση να υπάρχει. Μετά την ένταση η ηρεμία μεγαλώνει. Η ένταση δίνει νόημα στην ηρεμία.

“ Τι τα θες...Κάνω μια φίλη και μετά από λίγο πεθαίνει. Και ξανά και ξανά τα ίδια. Ποιο το νόημα;” μου λέει η Κατερίνα.

Κάθομαι απλά πλάι της. Ακούω, νοιώθω, δεν μιλάω...σε λίγο μιλάει εκείνη....

“Τουλάχιστον, τώρα πια δεν φοβάμαι τόσο τον θάνατο. Έχω εξοικειωθεί με την ιδέα πως κάποια μέρα θα πεθάνω. Δεν είναι και τόσο τρομερό όσο μου φαινόταν κάποτε”....

Ένα χαμόγελο φωτίζει το πρόσωπό της.

Χαμογελώ και γώ, της κλείνω πονηρά το μάτι και την αφήνω γιατί σε λίγο ξεκινά η ομάδα....



ΤΟ ΟΝΟΜΑ ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΛΗΘΟΣ

από το προφίλ του 2ου έτους 2008-2009
Βικτώρια Ασκαρίδου, εκπαιδευόμενη
3ου έτους Gestalt Foundation

Και ήρθε η μέρα που τελειώναμε πια και το δεύτερο έτος... είχαμε το προφίλ μας... ποια ήμουν, πώς έφτασα εδώ, πώς είμαι... ήθελα να συμπυκνώσω όλη την εμπειρία ζωής σε μια σελίδα...

Αν το έκανα εικόνα, θα έλεγα πως ήμουν μια κάμπια που ήταν παγιδευμένη στο κουκούλι της για χρόνια και τώρα έγινα μια πεταλούδα που, θαμπωμένη από το φως και τη μαγεία της ζωής, είναι σα μεθυσμένη... Δεν ξέρει πολλά για τα φτερά της, για τις δυνατότητές της, μα ξέρει ότι αυτά όλα που ανακαλύπτει την κάνουν να νιώθει ζωντανή...

Είναι υπέροχο και συγχρόνως τρομακτικό να βλέπω πως, πολλές φορές, δεν ξέρω πώς θα αντιδράσω

στα γεγονότα της ζωής μου... φαντάζομαι ότι το ίδιο θα νιώθει και μια κάμπια μόλις πρωτογίνει πεταλούδα...

Ανακαλύπτω, δέχομαι, αποδέχομαι, αντιδρώ και προχωρώ...

Είναι μαγικό να μαθαίνω να σέβομαι εμένα και τις ανάγκες μου και να βλέπω ότι αυτό κάνει και τους άλλους να με σέβονται.

Ακόμη, βλέπω αυτόν τον καιρό ότι, πολλές φορές, αυτός ο δρόμος είναι πολύ μοναχικός, έχω απώλειες αλλάζοντας και μη κάνοντας ό,τι θέλουν οι άλλοι, ίσως αυτός και να ήταν ο λόγος που τόσα χρόνια δε γινόμουν πεταλούδα...

Ανακάλυψα πως οι άνθρωποι που τελικά μένουν κοντά μου μετά από όλα αυτά είναι αυτοί που πραγματικά έχουν θέση στη ζωή μου...

Ο αετός είναι ο μακροβιότερος από τα αρπακτικά πτηνά.

Μπορεί να ζήσει μέχρι 70 χρόνια, αλλά για να φτάσει σε αυτήν την ηλικία πρέπει να πάρει μια σκληρή απόφαση.

Στα 40 του.

Τα μακριά και ευέλικτα νύχια του δεν μπορούν πλέον να αρπάξουν τη λεία του για να τραφεί.

Το μακρύ και κοφτερό ράμφος του γίνεται πολύ κυρτό.

Τα υπερήλικα και βαριά φτερά του τον

δυσκολεύουν πια στο πέταγμα.

Του μένουν δύο επιλογές: Να πεθάνει ή να περάσει μια πολύ επώδυνη διαδικασία αλλαγής που διαρκεί 150 ημέρες.

Η διαδικασία απαιτεί να πετάξει στην κορυφή του βουνού και να μείνει στη φωλιά του. Εκεί χτυπά με δύναμη το ράμφος του, μέχρι να το αποκόψει. Μετά θα περιμένει να φυτρώσει το καινούριο.

Μετά θα αποκόψει τα νύχια του. Αφού φυτρώσουν και τα καινούρια νύχια του, ο αετός αρχίζει να μαδάει τα γερασμένα φτερά του.

Μετά από 5 μήνες ο αετός πραγματοποιεί τη διάσημη πτήση της αναγέννησής του και ζει άλλα 30 χρόνια.

Γιατί χρειάζεται η αλλαγή;

Πολλές φορές, για να επιβιώσουμε πρέπει να μπούμε στη διαδικασία της αλλαγής.

Μερικές φορές έχουμε ανάγκη να απαλλαγούμε από παλιές αναμνήσεις και ξεπερασμένες ιδέες.

Μόνο αν απαλλαγούμε από παλιά φορτία, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε το παρόν.

Σας ευχαριστώ που ήσασταν μάρτυρες αυτής της διαδρομής μου και έχω να σας πω: σας χρειάζομαι και για το υπόλοιπο ταξίδι. Και εσάς που ταιριάζω κι έχω ομοιότητες και εσάς που έχω διαφορές... Γιατί, όπως μάθαμε, με τις διαφορές πάμε μπροστά.



Προφίλ

4ο έτος Θεσσαλονίκης, Ιούνιος 2009
Φρεγγίδου Ελισάβετ, ψυχολόγος
απόφοιτη Gestalt Foundation

Θεσσαλονίκη-Αμφίκλεια
Προφίλ, αν-φας, ολόσωμη... Φωτογραφίες παντού... Εικόνες μέσα στο κεφάλι μου περιστρέφονται, εναλλάσσονται, μεγαλώνουν.

Εγώ ως φόντο, ως μορφή, ως μέλος, ως ομάδα... Σε μια θάλασσα από μνήμες βρέχομαι...

Έχει μια θλίψη φωτεινή, όλο λάμψη, αυτή η συνάντηση που ηχεί σαν αποχαιρετισμός. Λαμπερά χαμόγελα, πρόσωπα που αστράφτουν (ακόμα κι αν κλαίνε), αγκαλιές μεγάλες, ασφαλείς, χωρίς υποθέσεις.

Στη σοφία μας, σε έναν ξενώνα που αποκαλείται «Δαδί», χρειάζεται να ανασηκώθω στις μύτες των ποδιών για να βλέπω τον ήλιο. Σ' ένα δωμάτιο, που το ονοματίζουν «γαλάζιο γιασεμί», ψάχνω την κάθε στιγμή, σε έναν ορίζοντα, που έχει μάθει να μην περιμένει απολύτως τίποτα...

Αναρωτιέμαι... Πώς να μαζέψω τέσσερα χρόνια, μέρα προς μέρα, ματιά τη ματιά, γεμάτα αγκαλιές και δάκρυα και ανείπωτα λόγια; Πώς να πάρουν μορφή, να αποκτήσουν ύφος και χροιά και γεύση, να γίνουν ποίημα, μουσική, φωνή καθαρή, όλα εκείνα που ζήσανε μέσα μου;

Κοίτα, λοιπόν, τι περιέργη που είναι η ζωή. Εκεί που αρχίζεις παρέα να πετάς, εκεί που αφήνεις για λίγο το γονεϊκό δεκανίκι για το βάδισμα, εκεί που

μπορείς, επιτέλους, να ονοματίσεις καθετί με ακρίβεια, σπας (γεμάτος φόβο μήπως και κοπείς), κομμάτι αυτόνομο του κύκλου να γίνεις.

Στο Gestalt έμαθα πως δεν υπάρχει μια μόνο διαδρομή... πώς δεν υπάρχει σωστό και λάθος, καλό ή κακό... έμαθα με απλότητα να ερωτεύομαι, με αγνότητα να πιστεύω, με λαχτάρα να ελπίζω, με πυγμή να διεκδικώ, αδιάφορα να πάω πάσο... κι έτσι ανέμελα πια, να μην προσπαθώ μονάχα για το χειροκρότημα.

Μερικά πράγματα, ξέρεις, δεν περνούν από αξιολόγηση, δε χωρούν στα ξεχειλισμένα τσουβάλια από τις κρίσεις και τις αναλύσεις μας, δεν μπαίνουν σε πλαίσια, δε σφραγίζονται, δεν ξεκλειδώνουν.

Μερικοί άνθρωποι, ίσως να το ξέρεις καλύτερα, δεν υπάρχουν για να σου λένε τι έκανες καλά και τι όχι, τι χρωστάς στον εαυτό σου ή τι οφείλεις στους άλλους, δε στέκονται εμπόδιο, δε σε υπονομεύουν, δε σου λένε συμβουλές για το καλό σου.

Αυτά έμαθα, τόσα ξέρω.

Κι αυτά ακριβώς μπορώ να πω στο διπλανό μου, μα και σε κείνον παραπέρα.

Δεν τα' πα όλα, μπροστά στα τόσα βλέμματα. Δεν πρόφτασα, ίσως. Ή δε χωρούσαν στις λέξεις μέσα. Ίσως...

Φοβήθηκα, μήπως τα ξέχναγα όλα εκεί και η λήξη γινόταν πάλι μεμιάς αφετηρία.

Αλλά, έτσι περιέργα όμορφη είναι η ζωή...



Κάθε ζωηρό ξεκίνημα κι ένας βαθύς αποχωρισμός, κάθε τελείωμα και ένα πρώτο αδέξιο βήμα.

Αμφίκλεια-Θεσσαλονίκη

Στις δικές μου εικόνες, βλέπω μονάχα πρόσωπα. Αυτά θυμάμαι, επιστρέφοντας...

Μια βροχή δυνατή ξέπλυνε ορμητικά τα πάντα στο γυρισμό μου. Χτυπούσε βίαια πάνω στις σκέψεις μου, και διαλυόταν... και διάλυε... Στο τέλος, μόνο διάλυε, σα νά 'θελε έτσι να σβήσει.

«Ένα ταξίδι ήταν», αποφάσισα και κατέληξα. Τέσσερα χρόνια, χιλιόμετρα αμέτρητα στο κοντέρ, πότε γκάζι, άλλοτε φρένο, πισωγυρίσματα, κι ατέλειωτες στάσεις για καφέ και τσιγάρο...

Κι αν με ρωτήσεις τώρα πια τι κρατώ...

Μια φράση μόνο θα σου πω, από χρόνια μαθημένη:

«Δύσκολα ξεχνώ όταν μοιράζομαι...»

