



Καθώς ο Χρόνος κυλάει...

- ➔ ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ2
- ➔ ΘΕΡΑΠΕΙΑ GESTALT & ΒΙΒΛΙΟ-ΓΡΑΦΙΑ2
- ➔ GESTALT ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ3
- ➔ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΣΕ Α' ΠΡΟΣΩΠΟ3
- ➔ ΚΑΘΩΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΚΥΛΑΕΙ ..4
- ➔ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ ΤΟΥ ΓΙΟΥ ΜΟΥ ΛΕΩΝΙΔΑ5
- ➔ Η "ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ" ΤΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ GESTALT5
- ➔ ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ6
- ➔ GESTALT ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ7
- ➔ ΠΡΟΣΟΧΗ ΜΑΣ ΒΛΕΠΟΥΝ8
- ➔ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ8



Καμμένα Βούρλα 2002



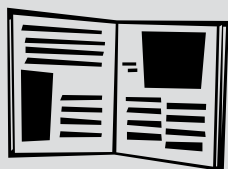
Πήλιο 2006



Πήλιο 1998



Χαλκιδίκη 2008



Όσοι ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε σε επόμενα τεύχη, είστε καλοδεχόμενοι! Επικοινωνήστε με τη γραμματεία του Gestalt Foundation (τηλέφωνο: 2310-283588, 2107254010, email: thessaloniki@gestaltfoundation.gr, 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!

Εκδοτικό σημείωμα

Απρίλιος 2008

Φτάσαμε αι-
σίως στο
όγδοο τεύ-
χος μας και στον τέ-
ταρτο χρόνο έκδοσης του
Gestalt Foundation News. Μετά
από τα έκτακτα «αφιερώματα»
στο 9ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο
Gestalt στην Αθήνα, επιστρέ-
φουμε στους κανονικούς μας
ρυθμούς.

Αυτό το τεύχος αποτελείται
σχεδόν εξ'ολοκλήρου από κείμε-
να που μας στείλατε και περι-
λαμβάνει και κάποια άρθρα που
δεν είχαν μπει στα προηγούμενα
δύο τεύχη λόγω των αφιερωμά-
των στο Συνέδριο.

Χαίρομαι που όλο και περισ-
σότεροι μας στέλνετε τα κείμε-
νά σας. Θυμάμαι που στο προη-
γούμενο «editorial» σας είχαμε
ζητήσει να στείλετε κείμενα από
την εμπειρία σας στο Συνέδριο.
Αντ'αυτού, μας στείλατε κείμενα
για την εμπειρία σας ως θερα-
πευτές και θέματα που προκύ-
πτουν από το ετήσιο τετραήμερο
workshop. Ευπρόσδεκτα! Άσχετα
με τα σχέδια και τα διαγράμμα-
τα, αυτό που θεωρούμε πιο ση-
μαντικό είναι πως αυτά τα κεί-
μενα έρχονται από την εμπειρία
και την αυθόρμητη επιθυμία έκ-
φρασης κι επικοινωνίας. Και για
αυτό σας ευχαριστούμε θερμά!

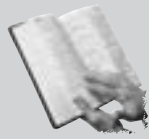
Πλησιάζει, όπως κάθε χρόνο,
το ετήσιο τετραήμερο workshop
του Gestalt Foundation, και «ορ-
γανωνόμαστε» για να σας υπο-
δεχθούμε και να (ξανα)-συνα-
ντηθούμε στην όμορφη ανοιξιά-
τικη Πορταριά Πηλίου.

Φέτος, μια που «ο χρόνος κυ-
λά» αποφασίσαμε να αφιερώσου-
με το 10ο workshop στον Χρόνο
και να μοιραστούμε όλοι μαζί το
πώς τον βιώνουμε.

Να ευχηθώ εκ μέρους όλων
μας ένα ανανεωτικό Πάσχα.

Καλή Ανάγνωση και καλή μας Άνοιξη!**Αντωνία Κωνσταντινίδου**

.....
Η Αντωνία Κωνσταντινίδου είναι Κοινωνική
και Κλινική Ψυχολόγος (Α.Π.Θ.), Ψυχοθεραπεύ-
τρια, Εκπαιδευτρια κι Επόπτρια Gestalt. Είναι συ-
νιδρύτρια του Gestalt Foundation κι από τα μόνιμα
μέλη του εκπαιδευτικού προγράμματος. Ζει κι ερ-
γάζεται στη Θεσσαλονίκη και την Αθήνα όπου
ασκεί το επάγγελμά της ιδιωτικά από το 1994
έως σήμερα.

**ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΚΕΣΤΑΛΤ
& ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ****Σου προτείνω να διαβάσεις...**

Τα 2 τα βιβλία του Χόρχε Μπουκάι
(Jorge Bucay): «Ιστορίες να σκε-
φτείς» και «Να σου πω μια ιστο-
ρία». Μας έρχονται από τη μακρινή Αργε-
ντινή μεταφρασμένα στα Ελληνικά. Ο
ίδιος ο συγγραφέας, εκτός από γιατρός,
είναι και ψυχοθεραπευτής Gestalt, κάτι
που έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για το χώ-
ρο της θεραπείας Gestalt στην Ελλάδα,
που τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και
πιο γνωστή και στη χώρα μας, καθώς οι
ανάγκες των ανθρώπων για αυτογνωσία,
ελευθερία και ανάληψη ευθύνης του εαυτού
αυξάνονται και συνειδητοποιούνται.

Η ψυχοθεραπεία Gestalt υποστηρίζει ότι η
αιτία των ψυχοπαθολογιών είναι πολλές
φορές οι κακές σχέσεις με το περιβάλλον και
τον κοινωνικό περίγυρο για το λόγο αυτό
επικεντρώνεται στην ψυχολογική κατανόη-
ση και στην ποιότητα της σχέσης βοήθειας.
Το άτομο μπορεί να «δουλέψει» τις σχέσεις
μέσα σε μια ομάδα για τον ενισχυτικό της
χαρακτήρα, όπου ο θεραπευτής Gestalt πα-
ραμένει επικεντρωμένος διαδοχικά στους
συμμετέχοντες με εξατομικευμένο τρόπο.
Από την άλλη, μπορεί να «δουλέψει» ατομικά,
όπου η σχέση θεραπευτή-θεραπευόμε-
νου δεν είναι συμβατική και αναμενόμενη. Ο
θεραπευτής Gestalt προωθεί και στηρίζει το
θεραπευόμενο, ώστε να αναδυθεί το απε-
λευθερωμένο, αυθεντικό και δημιουργικό
άτομο που υπάρχει στον καθένα μας.

Η βασική ιδέα της ψυχοθεραπείας Gestalt εί-
ναι το άτομο ως ολότητα που περνά σ' έναν
κύκλο από την ανολοκλήρωτη Gestalt στην
καθολική Gestalt, όπου αναδύεται η Μορφή
(Gestalt) του ελεύθερου και υπεύθυνου αν-
θρώπου, του ανθρώπου που έχει ενταχθεί
δημιουργικά (creative adjustment) στο περι-
βάλλον του, σε διάδραση με αυτό και σε
σχέση με άλλα άτομα.

Αντλώντας από την αρχαία παράδοση
(όπως άλλωστε και οι ιδρυτές της Gestalt
θεραπείας: Perls, Hefferline και Goodman), ο
Χόρχε Μπουκάι στο βιβλίο του «Ιστορίες να
σκεφτείς» μας μιλάει μέσα από τα λόγια μά-



Κατερίνα Σιαμπάνη
Συμβουλευτική Ψυχολόγος,
Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

γών, βασιλιάδων,
υπηρετών, αγροτών,
φωτισμένων κ.ά. για
να μας διδάξει ότι:
«Πορευόμαστε στη
ζωή απορρίπτοντας
με βδελυγμία χαρα-
κτηριστικά των άλ-
λων, ή ακόμα και δι-
κά μας, που θεωρού-
με ευτελή, απειλητι-
κά ή άχρηστα... Όμως, αν καθόμασταν λιγά-
κι να το σκεφτούμε, θα καταλαβαίναμε πό-
σο δύσκολο θα μας ήταν να ζήσουμε χωρίς
αυτά που πολλές φορές περιφρονούμε».

Η Αποδοχή, το Παράδοξο της αλλαγής, η
Αλήθεια, το Όλον και άλλοι θησαυροί, απο-
τελούν το περιεχόμενο ενός βιβλίου 146 σε-
λίδων υπενθυμίζοντας μας: Αυτό που είναι,
είναι.

Εγώ είμαι αυτός που είμαι.

Στο βιβλίο «Να σου πω μια ιστορία» ένας
ευφάνταστος ψυχοθεραπευτής (εξομολο-
γούμαι πόσο ζηλεύω και θαυμάζω τον «Χο-
ντρό») μιλάει στον πελάτη του μέσα από
ιστορίες. Ιστορίες που συνδέονται με τα θέ-
ματα, τις αγωνίες, τους προβληματισμούς,
τους φόβους του θεραπευόμενου του (Ντε-
μιάν) και που αγγίζουν πανανθρώπινα θέ-
ματα του αφορούν όλους μας.

Μήπως «Ο αλυσοδεμένος ελέφαντας» είμαι
εγώ, εσύ, εμείς; Πόσο εύκολα αρνούμαστε
τις δυνάμεις που έχουμε μέσα μας μ' ένα
«Δεν μπορώ»;

«Ο θυρωρός του πορνείου» είναι η ιστορία
που με συγκίνησε περισσότερο. Έκλαψα κα-
θώς στα λόγια του θυρωρού αναγνώρισα
κομμάτια του εαυτού μου, προσωπικής
αγωνίας και αγώνα και κρατώ τα λόγια του
«Χοντρού» στον Ντεμιάν: «Όσο συνεχίζεις
να πιστεύεις ότι «πρέπει»,... δεν υπάρχει
περίπτωση να το απολαύσεις. Και όσο δεν
απαιτείς λίγη ικανοποίηση, ορισμένες πλευ-
ρές της προσωπικότητάς σου παίζουν
άσχημα παιχνίδια».

Απολαύστε, λοιπόν, τα βιβλία του Χόρχε
Μπουκάι, θα σας ικανοποιήσουν σίγουρα.

Εκδοτική Ομάδα:

Αντωνία Κωνσταντινίδου
Υπεύθυνη έκδοσης

Μαρίνα Βαμβακά
Συντάκτρια ύλης &
Σελιδοποίηση

Ζωή Μπαχταλιά
Μετάφραση

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

• ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΙΑΜΠΑΝΗ • ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΚΥΒΕΛΟΥ
• ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΜΑΝΤΖΙΑΡΑ • ΓΙΩΡΓΟΣ ΓΙΑΓΛΗΣ
• ΟΛΓΑ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ • ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΒΑΣΜΑΤΖΙΔΗΣ
• ΔΩΡΑ ΦΩΤΙΑΔΟΥ-ΖΕΥΓΑΡΟΠΟΥΛΟΥ • ΚΑΤΙΑ ΧΑΤΖΗΛΑΚΟΥ
• ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΡΑΣΑΒΒΑ • ΣΟΥΒΛΙΤΣΑ

• Εκτύπωση: "Dot-Print"

Γκέρτσου & Εθνομαρτύρων 15 - Κοζάνη 50100
Τηλ.2461038417

(πλατύ χαμόγελο & σπαραχτικό κλάμα) Ταξιδεύοντας ή οδεύοντας προς τα άγια: Μια ιστορία σε α' πρόσωπο

Στο γραφείο του θεραπευτή πήγαινα ή πηγαί-
νω κάθε φορά που στις
εκάστοτε σχέσεις μου,
έρχονται ή μπερδεύονται κάθε φορά
το τραυματισμένο μου πρόβλημα, ως
ανοιχτός λογαριασμός ζητώντας μου
αντιμετώπιση.

Όλες μου οι δυσκολίες (ματαιώ-
σεις – προδοσίες – αποτυχίες – λανθα-
σμένες γονεϊκές συμπεριφορές...) μου
χάραξαν ένα βασικό και βαθύ σύ-
μπτωμα: την έλλειψη πίστης, αγάπης
και εμπιστοσύνης προς εαυτούς και
αλλήλους.

Έτσι παρουσιαζόμουν με δύο
οντότητες, που έκανα τους ανθρώ-
πους γύρω μου να μπερδεύονται,
όπως άλλωστε μπερδεμένη υπήρχα
και γω. Μου 'λειπε το κουράγιο τότε ν'
αντιμετωπίσω την πραγματικότητα.
Φοβόμουν και δειλιάζα και άνοιγα χά-
σμα με τον εξής τρόπο:

- Στην θεωρία, εμφανιζόμουν γεν-
ναιότατη, τολμηρή, ελεύθερη, ενήλικη
και θαρραλέα.

- Στην πράξη, ένωθα δειλή και
μαραμμένη.

«Το complex κατωτερότητας, εκ-
φράζεται ως complex ανωτερότητας»,
λένε οι γραφές. Κάθε συμπλεγματική
συμπεριφορά και κάθε μορφή μειονε-
ξίας, με οδηγούσε σε αδιέξοδο και αυ-
τό το πλέγμα μ' έσφιγγε και γινόταν
κόμπος. Ο κόμπος με τη σειρά του γι-
νόταν έντονο άγχος, λόγω της μεγά-
λης εσωτερικευμένης σύγκρουσης που
σωματοποιόταν ως κόμπος στο στο-
μάχι, στο ηλιακό πλέγμα, στο λαιμό,
σφίξιμο στην καρδιά, λαχάνιασμα. Και
η ενέργεια μπλοκαρισμένη.

Όταν 1η φορά χτύπησα την πόρ-
τα του θεραπευτή και μη γνωρίζοντας
τι εστί ψυχοθεραπεία, περίμενα ο θε-
ραпевτής να με απάλλαξε από τα
βάρη μου, προσφέροντάς μου συντα-
γές ευτυχίας ή επιτυχίας!

Αυτά βεβαίως τα πράγματα καμία
σχέση με την πραγματικότητα δεν εί-
χαν και δεν έχουν.

Ο θεραπευτής αυτά που προσφέ-
ρει αρχικά, είναι η αποδοχή και το
ασφαλές πλαίσιο ν' αναπτυχθεί μια
πλούσια θεραπευτική σχέση και μέσα
από τις όποιες διαδικασίες με τον πε-
λάτη του, να μπορέσει ο τελευταίος ν'
ανακαλύψει βιώνοντας τα αληθινά
του συναισθήματα.

Θυμάμαι κάθε φορά που συνα-
ντάω θαρρετά, πλευρές του εαυτού
μου που φοβάται, κάθε φορά έρχομαι

και σ' ένα ακόμα σκαλοπάτι συμφιλώ-
σης μαζί του.

Η συμφιλώση αυτή με τη σειρά
της με οδηγεί σε συμφιλώση με το πε-
ριβάλλον μου, χτίζοντας γέφυρες επι-
κοινωνίας, εκεί όπου άλλοτε ύψωνα
τείχη και τάφρους, προκαλώντας
αποξένωση και απομόνωση εκατέρω-
θεν.

Μέσα λοιπόν από τα εσωτερικά
μου ταξίδια, τις εσωτερικές μου ανα-
ζητήσεις, σε συνδυασμό με την γνώση
και κυρίως με την επίγνωση, άφησα
και αφήνω πίσω μου την παθητικότη-
τα, την παραίτηση, την ανασφάλεια...
αφήνω πίσω μου την επιθετικότητα,
την παρόρμηση, την υπερβολή... και
βγαίνω στη ζωή με ενήλικο κοστούμι,
περπατώντας χέρι – χέρι με την προ-
σωπική μου ευθύνη.

Ως θεραπευόμενη νίκησα παλαι-
ούς τρόπους! Επούλωσα και επουλώ-
νω βαθιές πληγές, αντιμετωπίζω ταυ-
τόχρονα άμυνες και αμυντικούς μηχαν-
ισμούς...Βεβαίως κανένας θεραπευ-
τής δε θα με απαλλάξει από τα ελατ-
τώματα του χαρακτήρα μου, όμως με
τη γνώση των αδυναμιών μου και των
περιορισμών μου, ονειρεύομαι και θέ-
λω να συμπλεύσω με μένα έτσι απλά,
γνήσια και ειρηνικά, διοχετεύοντας αν-
θρωπιά και συμπόνια, χαρά για τη
ζωή και τις σχέσεις με τους ανθρώ-
πους, ζώντας τη στιγμή, χωρίς προσ-
δοκίες, όρους, ανταλλάγματα και κυ-
ρίως «ακούγοντας καλύτερα».

Όταν ξεκίνησα ως εκπαιδευόμενη
θεραπεύτρια να εργάζομαι με είχαν
ρωτήσει:

- Τι ψάχνουν οι άνθρωποι που έρ-
χονται για θεραπεία;

- Τι τους εμποδίζει να τα βγάλουν
πέρα μόνοι τους;

Από την ελάχιστη λοιπόν εμπειρία
μου ως θεραπεύτρια και από την
πλούσια, ομολογουμένως, εμπειρία
μου ως θεραπευόμενη έχω καταλήξει
στα εξής: οι άνθρωποι γνωρίζουν το
καλό, υποπτεύονται το σωστό, δια-
σθάνονται το αληθινό και το δέον,
ωστόσο τους λείπει το κουράγιο να τα
βάλουν σε εφαρμογή.

Ως θεραπεύτρια λοιπόν είμαι εδώ
παρούσα, συνδράμοντας και στηρίζο-
ντας τους πελάτες μου, να συναντη-
θούν με τα αληθινά τους συναισθήμα-
τα και με την αγνή τους καρδιά να κά-
νουν τις πέτρες ν' ανθίσουν και τους
πάγους να λιώσουν!

Όλγα Δασκαλάκη, Απόφοιτη του
Gestalt Foundation

Gestalt ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

Το Πήλιο πλησιάζει πάλι και εγώ "Φαντάζομαι"...

Χαιρετώ και πάλι!

Η επιθυμία μου να γράψω αυτό το άρθρο προκύπτει
από τα εξής:

1. Το θέμα του βιωματικού σεμιναρίου που θα γίνει
φέτος με συντονιστή τον Frans με θέμα «The manager /
coach and his team».

2. Το γεγονός ότι από όσο γνωρίζω μέχρι τώρα, οι
άνθρωποι που δήλωσαν συμμετοχή, ή θέλουν να έρθουν
στο Πήλιο για το συγκεκριμένο σεμινάριο έχουν καθόλου
ή ελάχιστη επαφή με αυτό που λέγεται «Gestalt στις επι-
χειρήσεις».



Του Παναγιώτη Βασματζιδή

Αυτοί οι δύο λόγοι αποτέλεσαν την αφετηρία για να
γράψω σε αυτό το άρθρο τι φαντάζομαι σχετικά και θα εξηγήσω αμέσως:

Το θέμα του σεμιναρίου είναι παλαιό και πολυσυζητημένο. Πολλά σεμινάρια, απόψεις
αλλά και βιβλιογραφία μπορεί να βρει κανείς γύρω από αυτό. Προσωπικά έχω παρακο-
λουθήσει διάφορα σεμινάρια για αποτελεσματική διοίκηση ομάδων, για το πώς θα μπο-
ρούσε κάποιος δυναμικά να φέρει το καλύτερο αποτέλεσμα τόσο από την ομάδα του όσο
και από τους συνεργάτες του ατομικά.

Από όσα έχω δει και ακούσει θεωρώ ότι γενικά σπηρίζονται σε συνταγές που αντιμε-
τωπίζουν την ανθρώπινη δραστηριότητα ως μια μηχανή την οποία προσπαθούμε να προ-
βλέψουμε. Προσπαθούν να δώσουν κατευθύνσεις και εύκολες λύσεις τις οποίες θα υιο-
θετήσουν οι εκάστοτε με εξουσία, μέσα σε κάθε Οργανισμό, για να εφαρμόσουν, πατώ-
ντας κάποια νοητά κουμπιά και να κάνουν να δουλέψει το σύστημα σε υψηλά επίπεδα από-
δοσης. Συχνά υπάρχουν όμορφα σχεδιαγράμματα, εντυπωσιακές στατιστικές, σχεδιασμέ-
να προφίλ για συμπεράσματα και πάσης φύσης διαγνωστικά ερωτηματολόγια για τα υπο-
ψήφια εξατομικευμένα κίνητρα, που κάνουν τους ανθρώπους να δουλεύουν με ζήλο.

Το αποτέλεσμα που είδα και που βλέπω γύρω μου σε ανθρώπους που εργάζονται σε
ομάδες για την επίτευξη στόχων είναι ότι τελικά κυκλοφορούν αρκετοί, θεωρητικά καταρ-
τισμένοι managers, οι οποίοι τελικά λειτουργούν περισσότερο με ένστικτο. Το αποτέλε-
σμα θα έρθει στο βαθμό που το ένστικτό τους είναι λειτουργικό αλλά και έχουν το φυσι-
κό χάρισμα να το εφαρμόζουν. (Δεν μετρά μόνο το ένστικτο, αλλά υπάρχει και η δυσκολία
της υλοποίησης). «Στην ουσία δεν ξέρουμε τι μας γίνεται» όπως χαρακτηριστικά μου ανέ-
φερε συνάδερφος, που διοικεί ομάδα 6 ατόμων σε πολυεθνική εταιρία.

Σκέφτηκα, λοιπόν, ότι οι άνθρωποι που δεν γνωρίζουν πολλά γύρω από τη Gestalt και
ξέρω ότι θα πάνε στο σεμινάριο αυτό, θα γνωρίσουν τελειώς διαφορετικές απόψεις στη-
ριγμένες σε εφαρμοσμένες θεωρίες και θα τους προταθούν τρόποι δουλειάς.

Εδώ λοιπόν είναι που αρχίζει και καλπάζει η φαντασία μου...!!

Φαντάζομαι την έκπληξη τους από το σκεπτικό που θα γνωρίσουν, τον τρόπο εργα-
σίας που θα βιώσουν, ή ακόμα και την πιθανή δυσκολία τους, στην αρχή τουλάχιστον, να
καταλάβουν τι ακριβώς κάνουν σ' αυτό το σεμινάριο.

Φαντάζομαι λοιπόν πώς μπορεί να αισθάνεται ένα στέλεχος μιας εταιρίας, το οποίο
μπορεί να πήρε άδεια την Παρασκευή με δυσκολία, (η agenda του ήταν πάλι φορτωμένη),
την ώρα που συνειδητοποιεί ότι ίσως όντως του προτείνεται να μην εστιάζει στο αποτέ-
λεσμα, αλλά να στρέψει την ματιά του στη διαδικασία της ομάδας. (Δεν αποκλείεται την
προηγούμενη του σεμιναρίου να προσέλαβε κάποιον γιατί τον εκτίμησε ως προσωπικότη-
τα εστιασμένη στο αποτέλεσμα!!)

Φαντάζομαι ακόμα την έκπληξη ή και το μπερδεμα όταν θα διδάσκει να μένει στο
"εδώ και τώρα", προκειμένου να πάρει μια απόφαση για το "αύριο", ή ακόμα όταν θα κα-
λεστεί, ενδοχόμενος, να "μείνει με αυτό " με σκοπό να πει παρακάτω, τη στιγμή που
μάλλον έχει μάθει να βρίσκεται διαρκώς παρακάτω στην καθημερινότητά του μέσα σε μία
επιχείρηση!

Φαντάζομαι λοιπόν πρόσωπα μπερδεμένα, ίσως λίγο αναστατωμένα στην αρχή, τρο-
μαγμένα από την έλλειψη ελέγχου, δυσκολία κατανόησης, από "το νέο" δεδομένο που
αποτελεί ολόκληρο το οικοδόμημα της Gestalt.

Φαντάζομαι... φαντάζομαι πολλά και άλλα τόσα, όπως και φαντάζομαι ότι στο τέλος οι
περισσότεροι που θα είναι εκεί θα ζήτηνε να μάθουν και άλλα για "μάς, το εκπαιδευτικό
μας και τα τόσα άλλα που κάνουμε ως Gestalt στους Οργανισμούς.

Τέλος θέλω να προσθέσω, για να μην παρεξηγηθώ, ότι πολλά σεμινάρια είναι πράγ-
ματι αξιόλογα και ίσως πιο αξιόλογα από αυτά που γίνονται στηριζόμενα στη Gestalt. Απλά,
μόλλον, δεν έτυχε εγώ να τα γνωρίσω!!

Τέλος, δηλώνω υπεύθυνα, για τις προβολές ή και ενδοβολές που τυχόν αναγνωρί-
σατε καθώς διαβάσατε την αρθράρα μου, ο μοναδικός υπαίτιος είναι η μαμά μου!!

Με πολύ χαμόγελο ελπίζω να σας δω όλους στο Πήλιο

Εσάς που γνωρίζω, αλλά κυρίως εσάς που δεν γνώρισα ακόμα.

Παναγιώτης Βασματζιδής

Πτυχούχος Γεωπονικής σχολής Α.Π.Θ., MA in Marketing, Product Specialist
Αιματολογίας/Καρδιολογίας για την Βόρεια Ελλάδα, Bayer Hellas, εκπαιδευόμενος 3ου έτους προ-
γράμματος Εκπαιδευτικού GIO για το Gestalt Foundation.

ΚΑΘΩΣ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΚΥΛΑΔΕΙ...



Πήλιο 1999



Πήλιο 2000



Πήλιο 2007



Πήλιο 2001



Πήλιο 2005



Πήλιο 2004



Πήλιο 1998



Χαλκιδική 2003

Στη μνήμη του γιου μου Λεωνίδα

...αντί για πασχαλινές ευχές...

Πολλές φορές, στην επαγγελματική μου πορεία σαν θεραπεύτρια έχω αναρωτηθεί, γιατί κάποιος επιλέγει εμένα και όχι άλλο συνάδελφο; Πώς τα φέρνει έτσι η ζωή ώστε να «συμπορεύομαι» ή τουλάχιστον να προσπαθώ να «παρίσταμαι» στη ζωή, στον πόνο, τη χαρά, την αλλαγή κάποιων ανθρώπων.

Η μόνη σκέψη που με γαλήνευε όλα αυτά τα χρόνια και η μόνη που στέκεται σαν απάντηση μέσα μου, είναι γιατί «κάτι έχω να μάθω» από τη διαδικασία τους. Κάτι έρχονται να μου διδάξουν.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ από καρδιάς λοιπόν, σ' εσένα Δώρα, και μέσα από εσένα σε όλους τους ανθρώπους, που όπως έλεγε και ο Winnicott «με πλήρωσαν για να με διδάξουν».

Κάτια Χατζηλάκου

Οταν οι άνθρωποι βρίσκονται ξαφνικά μπροστά στο θάνατο τα χάνουν. Σπάνια υπάρχει κάποιος που να είναι προετοιμασμένος για να τον αντιμετωπίσει. Το μυαλό παγώνει, δεν πιστεύεις ότι αυτό συμβαίνει σε 'σένα, ίσως δεν κατανοείς από την αρχή τη σοβαρότητα της κατάστασης.

Σ' εμάς ευτυχώς δόθηκε το χρονικό περιθώριο για να καταλάβουμε ότι ο θάνατος ήταν αναπόφευκτος. Ένα παιδί χαρισματικό μες στη ζωντανία δε θέλεις και δεν μπορείς να το φανταστείς ότι σβήνει.

Έτσι όταν συνειδητοποιήσαμε ότι το τέλος ήταν θέμα επιλογής χρόνου, δε σκεφτήκαμε. Αφήσαμε ανοικτή την καρδιά μας.

Αν είχαμε, ή αν θα έχουμε στο μέλλον ένα αγαπημένο μας πρόσωπο, που να χρειάζεται βοήθεια δε θα θέλαμε να υπάρχει κάπου μια ελπίδα;

Αυτό ήταν. Δεν χρειάστηκαν λόγια.

Η δυσκολία προέκυψε τη στιγμή, που ενώ ξέραμε ότι όλα θα τελειώσουν, ελπίζαμε σ' ένα θαύμα. Ότι ίσως γίνει κάτι κι αλλάξει αυτή η προδιαγεγραμμένη πορεία. Και μετά συνειδητοποιήσαμε ότι δεν έχουμε χρόνο. Έπρεπε να αποφασίσουμε.

Το περίεργο είναι ότι μόλις καταλήξαμε νιώσαμε γαλήνιοι. Δεν ήμασταν τρομοκρατημένοι, φοβισμένοι ή θυμωμένοι. Ξέραμε ότι κάναμε το σωστό. Και αυτό θα ήθελε και το παιδί μας. Ευτυχώς σταθήκαμε τυχεροί.

Λίγες μέρες αργότερα ήρθε και η επαλήθευση γι' αυτό, όταν βρήκαμε την έκθεσή του της ΣΤ' Δημοτικού με θέμα «Τι μπορούμε να κάνουμε για να γίνει ο

κόσμος μας καλύτερος». Και μεταξύ άλλων έγραφε «...θα μπορούσαμε να πηγαίνουμε να δίνουμε αίμα συχνότερα και να γινόμαστε δωρητές οργάνων για να βοηθήσουμε τους ανθρώπους και τα παιδιά που τα έχουν ανάγκη».

Αυτό δεν είναι μήνυμα; Και μάλιστα από ένα παιδάκι 12 ετών.

Όλα γίνονται για κάποιο σκοπό. Τίποτε δεν είναι τυχαίο. Μπορεί να μην είμαστε σε θέση να το καταλάβουμε τώρα, αλλά θα προσπαθήσουμε.

Θα προσπαθήσουμε να γίνουμε καλύτεροι. Να μάθουμε να μετουσιώνουμε τον πόνο σε δημιουργία. Ο πόνος είναι αναμφισβήτητος. Το θέμα είναι στο πώς τον χειρίζεται ο καθένας που βρίσκεται σε παρόμοια θέση. Το εύκολο είναι να παραιτηθεί. Να «πιάσει καναπέ». Να πει δεν μπορώ. Δεν αντέχω.

Ψέματα. Τίποτε δε μας δίνεται που να μην μπορούμε να το αντέξουμε. Αρκεί να το θέλουμε. Να το πιστέψουμε. Να το παλέψουμε. Να δούμε σκοπό σ' αυτό.

Ξέρω ότι ο Λεωνίδας θα ήθελε το καλύτερο για μας. Του υποσχεθήκαμε ότι θα προσπαθήσουμε. Σε όλα τα επίπεδα με όλες μας τις δυνάμεις. Και πιστέψτε με δεν είναι εύκολο. Δεν ξέρω τι θα καταφέρουμε τελικά. Μέσα από τα δύσκολα μαθαίνουμε, αλλάζουμε, προχωρούμε το μυαλό και την ψυχή μας. Στο σύμπαν υπάρχει περισσότερη σοφία από αυτή που μπορούμε να κατανοήσουμε.

Είναι στο χέρι μας να δούμε αλλιώς τις δυσκολίες και τις τραγωδίες. Να σταθούμε με συμπόνια στον διπλό μας, να δώσουμε τον καλύτερο εαυτό μας σ' αυτό που λέγεται ΖΩΗ.

Να πούμε ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ.

Σ' αυτό το σημείο θέλω να πω ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ σε όλους όσους ήταν και είναι δίπλα μας σ' αυτή τη δύσκολη φάση της ζωής μας, που με νέες εσωτερικές αναζητήσεις οικοδομούμε το μέσα μας.

Σ' αυτούς που μοιράστηκαν τον πόνο μας, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Που πίστεψαν ότι η δωρεά οργάνων σώματος κάθε δικού σου ανθρώπου δεν είναι πράξη ηρωισμού, αλλά πράξη βαθιάς και αληθινής αγάπης προς το συνάνθρωπο, και ένιωσαν όπως κι εμείς ότι δεν χάθηκε το παιδί μας, εξακολουθεί να ζει και να τους ενθαρρύνει να κάνουν το ίδιο κι αυτοί.

Εύχομαι κανέναν γονιός, κανείς άνθρωπος να μη βρεθεί στη θέση μας.

Αν όμως βρεθεί, με τα μάτια της ψυχής του ανοικτά και άγρυπνα προς τον κόσμο που διψάει για εκδήλωση αγάπης ανθρώπου προς άνθρωπο, ας ανοίξει την καρδιά του και ας αποφασίσει.

Δεν είναι τόσο δύσκολο όσο φαίνεται. Είναι παρηγοριά για πολλούς ανθρώπους. Η συνέχιση της ζωής δεν επουλώνει το τραύμα που αιμορραγεί. Δεν αναπληρώνει την απώλεια αλλά δημιουργεί την αίσθηση της ήττας του θανάτου.

Δώρα Φωτιάδου – Ζευγαροπούλου

Σημείωση: Το κείμενο δημοσιεύεται επώνυμα μετά από επιλογή της ίδιας.

Η "Θεμελίωση" του Ψυχοθεραπευτή Gestalt: Μια άλλη προσέγγιση

Την Κυριακή 8 Ιουλίου, μια σφοδρή μου επιθυμία μ' έφερε στο ναό της Ανθούσας, Αττικής. Η Κυριακάτικη τελετή ήταν διαφορετική. Οι ιερείς και ο μητροπολίτης που προϊστάτο, φορούσαν άμφια λευκά. Γιορτινά. Κατά τον εσπερινό της προηγούμενης, έγιναν τα εγκαίνια του ναού.

Στην πραγματικότητα, το πρόσωπο του Μητροπολίτη Μεσογαίας και Λαυρεωτικής ήταν η αιτία να παρευρεθώ στο ναό, αυτή την Κυριακή. Ο σεβα-

σιμότερος Νικόλαος Χατζηνικολάου αποτελεί για μένα την επιδιορθωτική εμπειρία του λειτουργού της εκκλησίας. Παραμένει ίδια η άποψή μου για το σύνολο της εκκλησίας, εννοώ το εκφρασμένο ιστορικά, πολιτικά, οικονομικά και κοινωνικά πρόσωπό της. Παρ' όλα αυτά, όπως ο καλός γονιός, ο καλός θεραπευτής, ο καλός δάσκαλος, έτσι και ο καλός πνευματικός προσφέρει μια σπιθαμή παράδεισο στην καρδιά μου. Ε! δεν είναι και λίγο αυτό, αν σκεφτείς ότι ούτε τόση δεν έμεινε από την

δασωμένη Πάρνηθα πια...

Είναι τόση η λαχτάρα, το άνοιγμα και η δεκτικότητα που βιώνω όταν βρίσκομαι κοντά του, που τα λόγια του αντηχούν και αποτυπώνονται σε πολλά επίπεδα. Θέλω να δεχτώ... και μου προσφέρεται.

Στο κήρυγμα του, ο μητροπολίτης επισήμανε τρία σημαντικά σημεία, σχετικά με την τελετή των εγκαίνιων του ναού: η θεμελίωση του ναού γίνεται

1) με την εμφύτευση ιερών λειψάνων – αγίων ή αγνώστων μαρτύρων-

στην Αγία Τράπεζα

2) με την τελετή της κηρομαστίχας που συμβολίζει την ακλόνητη πίστη.

3) Με τα εγκαίνια, την τελετή εξαγνισμού, εισόδου και λειτουργίας του Ναού.

Η θεμελίωση του ναού, η θεμελίωση του θεραπευτή. Η θεμελίωσή μου ως θεραπεύτρια και η λειτουργία μου σ' αυτό τον ρόλο, στηρίζεται και αναπαύεται σε αυτά τα τρία σημεία.

Συνέχεια στην 7η σελ.

Πρώτη συνεδρία

Παρά δέκα:

Χτύπησε το κουδούνι μια φορά κι ύστερα από λίγο μια φορά ακόμα. Προφανώς δεν ήταν κανείς μέσα. Πήρε μια βαθιά ανάσα, ξεκλείδωσε και μπήκε μέσα. Πριν καλά-καλά προλάβει να κάνει δυο βήματα, τις είδε να ξεπροβάλλουν πίσω από το τραπέζι. Τα γόνατά του κόπηκαν. Στέκονταν εκεί, αδυσώπητες, άδειες, δύο καρέκλες, η μια απέναντι στην άλλη.

Ήταν η πρώτη φορά στη ζωή του που θα καθόταν στη θέση του θεραπευτή! Αλλά ποια από τις δυο να διαλέξει; Να αφήσει την επιλογή στην κυρία Μ., την (μελλοντική) πελάτισσά του; Έτσι θα της έδειχνε, από την πρώτη στιγμή, ότι δε θεωρούσε τον εαυτό του αυθεντία, αλλά ισότιμο συνεργάτη στη θεραπευτική διαδικασία. Ή μήπως να διάλεγε αυτός πρώτος, δίνοντάς της ένα παράδειγμα οριοθέτησης; Ότι ξέρει, δηλαδή, που στέκεται ή μάλλον καλύτερα, που κάθεται!

Ακριβώς:

Έμεινε για λίγο ακίνητος, καρφωμένος σαν άγαλμα στη θέση του. Μετά αποφάσισε ότι θα καθόταν από την πλευρά του τοίχου, αφήνοντας για την πελάτισσά του τη θέση πιο κοντά στην πόρτα. "Για να μπορεί, αν χρειαστεί, να φύγει τρέχοντας!" σκέφτηκε. Άνοιξε το παράθυρο, έβαλε ένα ποτήρι νερό για τον εαυτό του και κάθισε. Μήπως θα έπρεπε να βάλει ένα ποτήρι και γι' αυτήν; Μπα... Ας το ζητήσει μόνη της. Αυτήν την άσκηση στη διεκδικητικότητα την είχε μάθει από τη δική του θεραπεύτρια!

Πήρε το μπλοκ και το μολύβι στα χέρια, έσιαξε τα ρούχα του και κοίταξε το ρολόι. Όλα ήταν έτοιμα. Ο ίδιος όμως ήταν έτοιμος; Η αγωνία που δεν είχε νιώσει μέχρι τότε, στριμώχτηκε όλη μαζί στο στομάχι του. Το ήξερε ότι δεν ήταν ακόμα έτοιμος. Δε θα ήταν ποτέ τόσο έτοιμος όσο θα ήθελε... Ευτυχώς είχε προλάβει να διαβάσει το Δώρο της Ψυχοθεραπείας του Yalom! Εκεί τουλάχιστον είχε

μαζεμένες μερικές ωραίες συμβουλές!

Και δέκα:

Κοίταξε ξανά το ρολόι. Είχε τρία λεπτά διαφορά από την ώρα που έδειχνε το κινητό του. Βρήκε την ευκαιρία να το βάλει στο αθόρυβο. Κι αν προσπαθούσαν να του τηλεφωνήσουν, για να του πουν ότι το ραντεβού ακυρώθηκε; Ουμήθηκε πως αργούσε και ο ίδιος στα πρώτα ραντεβού της δικής του ψυχοθεραπείας και αναστέναζε.

Παρά την προσπάθειά του να μην το σκέφτεται, ένα ήταν πλέον ξεκάθαρο: η πελάτισσά του είχε αργήσει στο ραντεβού. Για ποιο λόγο, άραγε; Μήπως είχε συνηθίσει να την περιμένουν; Δεν προλαβαίνει να πραγματοποιήσει όσα έχει βάλει στόχο; Μήπως βαθιά μέσα της δεν ήθελε πραγματικά να 'ρθει; "Μάλλον λογαριάζω χωρίς τον ξενοδόχο", κατέληξε. "Ίσως γι' αυτήν να μη σημαίνει τίποτα απολύτως! Ή ίσως απλά να της έσκασε το λάστιχο..."

Και είκοσι:

Κοίταξε και πάλι το ρολόι. Μια... αδιανόητη ιδέα άρχισε σιγά-σιγά να παίρνει μορφή μες στο μυαλό του. Γούρλωσε τα μάτια. "Λες να μην έρθει καθόλου;!" Χμμμ... Του το είχε πει σε ανύποπτο χρόνο η επόπτριά του. Συχνά οι πελάτες φωνάζουν ότι χρειάζονται επείγοντως βοήθεια, δείχνουν ενθουσιασμένοι και πιέζουν, ώστε να τους δώσεις ένα ραντεβού το γρηγορότερο δυνατό. Μα όταν έρθει η ώρα... λακίζουν! Δεν περίμενε όμως ότι κάτι τέτοιο θα συνέβαινε σ' αυτόν!

"Τελικά μάλλον με πειράζει λιγούλακι που άργησε", παραδέχτηκε στον εαυτό του. Ανασηκώθηκε στην καρέκλα του. "Γιατί όμως;" Ναι, θεωρητικά δε θα έπρεπε να τον ενοχλεί, μια και αυτός ήταν εκεί, για να βοηθήσει την πελάτισσά του. Εάν αργούσε ή δεν ερχόταν, αυτή ήταν που θα έχανε την ευκαιρία της! Όμως του είχε γίνει πλέον κατανοητό ότι την χρειαζόταν κι εκείνος. Χρειαζόταν να τον

αποδέχεται, να τον έχει ανάγκη. Χωρίς αυτήν δε θα μπορούσε να γίνει αυτό που ήθελε: θεραπευτής!

Και μισή:

Αλλά γιατί ήθελε να γίνει θεραπευτής; Σούφρωσε τα χείλη. Ουμήθηκε κάτι που είχε πρόσφατα διαβάσει. Μέσες-άκρες έλεγε ότι όσοι γίνονται ψυχοθεραπευτές το κάνουν για να επουλώσουν τα τραύματα της παιδικής τους ηλικίας. "Μήπως κι εγώ προσπαθώ να καλύψω τις συναισθηματικές μου ανάγκες μέσα από τους πελάτες; Είναι, άραγε, αυτή η σωστή επαγγελματική επιλογή για μένα; Μήπως... το σκέφτομαι πάρα πολύ;" χαμογέλασε. "Είναι αρκετό που μου αρέσει και το θέλω πολύ!" κατέληξε θριαμβευτικά.

Και πόσο να την περιμένει ακόμα; Όταν ο πελάτης πληρώνει, η ώρα του ανήκει. Αυτός όμως ήταν εθελοντής. Γιατί να ταλαιπωρείται κι άλλο από τη ζέστη και να μην φύγει τώρα; Δελεαστική σκέψη! "Τι στο καλό, δεν μπορώ να μείνω μόνος μου ούτε μια ωρίτσα;"

Παρά είκοσι:

Το μόνο που έμενε ήταν να βρει κάτι, για να περάσει τον υπόλοιπο χρόνο. Αχά! Θα μπορούσε να σκεφτεί το θέμα της επόμενης συνεδρίας! Να της τηλεφωνήσει, για να μάθει αν της συνέβη κάτι; Αλλά πάλι δε θα ήταν και τόσο φρόνιμο να γίνει πειστικός. Επίσης, το χαμένο ραντεβού θα μπορούσε να γίνει ένα καλό θέμα: γιατί δεν ήρθε και πώς νιώθει γι' αυτό. "Ποπό, ακόμα δεν τελείωσε η πρώτη ώρα κι εγώ σχεδιάζω ήδη την επόμενη συνεδρία!"

Έγειρε πίσω το κεφάλι, έκλεισε τα μάτια και εστίαστηκε στον ήχο της αναπνοής του... Ένωσε τον εαυτό του εκεί, στη μοναχική καρέκλα του θεραπευτή. Μια μοναδική στιγμή, για να θυμάται. Χαλάρωσε, άδειασε το μυαλό του από τις σκέψεις, αφέθηκε... Και, ως εκ θαύματος, η πόρτα άνοιξε και η κυρία Μ., με ένα διστακτικό χαμόγελο στα χείλη, μπήκε μέσα! Το εντελώς αναπάντεχο είχε συμβεί!

Πετάχτηκε από την καρέκλα του να την καλωσορίσει.

Παρά δέκα:

Αφού καταλάγιασαν οι κτύποι της καρδιάς του, την κοίταξε ήρεμα και της χαμογέλασε. "Τι να νιώθει, άραγε, για την αργοπορία της;" αναρωτήθηκε. "Άγχος, ντροπή, ανησυχία;" Με ποιον τρόπο να το φέρει ευγενικά; "Πώς και ήρθατε τέτοια ώρα;" Η κυρία Μ. χαμογέλασε απολογητικά. "Ναι, το ξέρω ότι είναι ένα αδύνατο σημείο μου, αλλά νιώθω άσχημα, όταν αργώ, γι αυτό φροντίζω πάντοτε να πηγαίνω στα ραντεβού μου ένα τέταρτο νωρίτερα!" Νωρίτερα;!

Όλα ήταν πλέον ξεκάθαρα. Δεν είχε σημασία ποιος έκανε λάθος, αυτός, η κυρία Μ. ή η γραμματέας, αλλά ότι όλοι είχαν προσπαθήσει να είναι συνεπείς. Ήταν μια παρεξήγηση! Το απομάκρυνε λοιπόν προσεκτικά από το μυαλό του και ξεκίνησε τη συνεδρία του μαζί της. Η συζήτηση προχωρούσε αβίαστα και ένιωθε πολύ άνετος και ασφαλής. Έμοιαζε με όνειρο!

Ακριβώς:

Άνοιξε σιγά-σιγά τα βλέφαρα και κοίταξε την άδεια καρέκλα απέναντί του. Ήταν όντως ένα όνειρο... Έτριψε τα μάτια και τεντώθηκε. Ουμήθηκε ξανά το δημιούργημα της φαντασίας του και χαμογέλασε. Πόσο ξεκάθαρα περιέγραφε την πιο βαθιά του επιθυμία! Ένωσε ένα γλυκόπικρο συναίσθημα να του γεμίζει την καρδιά.

Καθώς μάζευε τα πράγματα και τακτοποιούσε το δωμάτιο, συλλογίστηκε την ώρα αυτή που είχε περάσει. Πολλή σκέψη και καθόλου πράξη... "Δεν πειράζει, όμως. Κέρδισα λίγο σε αυτογνωσία" παρηγορήθηκε. Λίγο προτού κλειδώσει την πόρτα, έριξε μια τελευταία ματιά στις δυο καρέκλες, που παρέα μαζί τους είχε ζήσει μια τόσο ξεχωριστή εμπειρία. Σα να μην του έμοιαζαν πια και τόσο τρομακτικές...

Γιανλής Γιώργος, απόφοιτος του 1ου κύκλου του εκπαιδευτικού προγράμματος στην ψυχοθεραπεία Gestalt του Gestalt Foundation.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Με χαρά βλέπουμε ότι μετά το πρόγραμμα που πραγματοποιήθηκε, (με θέμα Βιωματικό εργαστήριο με στόχο την ευαισθητοποίηση εκπαιδευτικών σε θέματα επίλυσης συγκρούσεων στο σχολείο με άξονα τα ανθρώπινα δικαιώματα) με πρωτοβουλία του Gestalt Foundation, της Ελληνικής Εθνικής Επιτροπής για την Unesco και το ΥΠΕΠΘ, υπήρξε η ανάλογη ανταπόκριση από την εκπαιδευτικό Νικολέττα Μαντζιάρα.

Τη σχολική χρονιά 2006 - 2007, στο Β' Πειραματικό



Δύο μαθητές της Τρίτης Τάξης ενώ συνεργάζονται για να ζωγραφίσουν με το ένα χέρι.

Σχολείο Μαρασλείου Π.Τ.Δ.Ε.Π.Α., εκπονήσαμε με τους μαθητές και τις μαθήτριες της Τρίτης Τάξης του Δημοτικού Σχολείου, που δεν είχαν διδαχθεί ακόμα Κοινωνική και Πολιτική Αγωγή, ένα Πρόγραμμα με θέμα "Ομαδικά Παιχνίδια - Δεξιότητες για Παιδιά Δημοτικού - Ανθρώπινα Δικαιώματα - Δικαιώματα των Παιδιών - Ισότητα Αγριών και Κοριτσιών". Το Πρόγραμμα αυτό είχε διάρκεια τέσσερις μήνες.

Η Εκπαίδευση για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα έχει ως στόχους την απόκτηση γνώσεων, την κατανόηση ότι όλα τα Ανθρώπινα Δικαιώματα είναι απαραίτητα για την ανθρώπινη ανάπτυξη και ευημερία, την εγρήγορση σχετικά με τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, την εκμάθηση της προκατάληψης και της ανοχής, την ευαισθητοποίηση στην αδικία, την ανάπτυξη δεξιοτήτων και συμπεριφορών και τη δράση, που είναι απαραίτητη για την υποστήριξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων (Basic Human Rights and Responsibilities - A Human Rights Education Module for First Year).

Αρχικά, τα παιδιά της Τρίτης Τάξης πήραν μέρος σ' ένα Προκαταρκτικό Παιχνίδι συνεργασίας και μετά,

στα Παιχνίδια «Γκράφιτι», «Αυτός είμαι Εγώ», «Στην κασέλα της Γιαγιάς μου...», «Δώσε το Μπαλόκι», «το Κυνήγι της Αναζήτησης», «Βρείτε το Ταίρι σας», «Βρείτε κάποιον που...», «Αγγίζω...», «Τυφλός Περίπατος», «Ζωγραφική με Συνεργασία» και «Καθρέφτης», προκειμένου να γνωριστούν καλύτερα και να «δεθούν» σε ομάδες (Γκούβρα, Κυρίδης και Μαυρικάκη, 2004; Σημειώσεις/συζητήσεις σε Σεμινάριο Αγωγής Υγείας με την

Κα Τσιώτρα, 2006-07).

Στο Κύριο Μέρος του Προγράμματός μας, έγινε πρώτα απ' όλα Συζήτηση σχετικά με τα Ανθρώπινα Δικαιώματα.

Στη συνέχεια, δημιουργήθηκαν έξι ανομοιογενείς ομάδες. Έτσι, συζητήσαμε και κάναμε Δραστηριότητες, ατομικά κι ομαδικά, από τις Ενότητες (α) «Μαθαίνω Καινούργιες Δεξιότητες»: «Μαθαίνω να Επικοινωνώ Ξεχωριστά», (β) «Εγώ, ένας Ξεχωριστός Άνθρωπος»: «η Μοναδικότητά μου» - «Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης» - «οι Άνθρωποι που Αγαπώ (Ι)», (γ) «Ένας από τους Πολλούς»: «Ομοιότητα και Διαφορά» και (δ) «Συναισθήματα κι Αισθήματα»: «αναγνωρίζοντας κι εκφράζοντας Συναισθήματα» που συμπεριλαμβάνονται στο Εκπαιδευτικό Υλικό Πρόληψης «Δεξιότητες για Παιδιά Δημοτικού» του ΚΕ.Θ.Ε.Α. (Εκπαιδευτικό Υλικό Πρόληψης, Δεξιότητες για Παιδιά Δημοτικού - Βασικό Πρόγραμμα, 2003)

Συνδέσαμε ακόμα το Πρόγραμμά μας με τα μαθήματα της Τρίτης Τάξης της Γλώσσας (Ιντζίδης, Παπαδόπουλος, Σιούτης και Τικτοπούλου, 2006), των Μαθηματικών της Φύσης και της Ζωής (Λεμονίδης, Θεοδώρου, Νικολαντώνης, Παναγάκος και Σπανακά,

2006) της Μελέτης Περιβάλλοντος (Κόκκοτας, Αλεξόπουλος, Μαλαμίτσα, Μαντάς, Παλαμαρά και Παναγιωτάκη, 2006), της Ιστορίας (Μαϊστρέλλης, Καλύβη και Μιχαήλ, 2006) και των Θρησκευτικών (Ζούρας, Θερμός, Παναγάκης, Βούκανου και Μαστρομιχαλάκη, 2006).

Στις 24/04/07, παρακολούθησα, επίσης, στο Θέατρο Αθηνών το έργο του Τζωρτζ Όργουελ «Η φάρμα των ζώων», που αναφέρεται στα Δικαιώματα των Ζώων, παρουσιάζοντας αλληγορικά την κοινωνία των ανθρώπων.

Στο τέλος, κάναμε σε απλοποιημένη μορφή Δύο Δραστηριότητες από τη Unicef, τις (α) «Επιθυμίες κι Ανάγκες» και (β) «Στατιστική Κατάταξη» (Fountain, 1994).

Η Αξιολόγηση του Προγράμματος ήταν Αρχική, Διαμορφωτική και Τελική. Αξιολόγηση γινόταν και πολλές φορές μέσω της Ολομέλειας μετά από κάθε Δραστηριότητα.

Στην τελική γιορτή, στις 14/06/07, όλα τα παιδιά της Τρίτης Τάξης παρουσίασαν δραματοποιημένα τα παραμύθια (α) «Το Χαρούμενο Λιβάδι» (Νικολούδη, 2000), (β) «Έλμερ, ο Παρδαλός Ελέφαντας» (McKee, 2000) και (γ) το «Κάτι Άλλο» (Cave και Riddell, 1997).

Θέλουμε να πιστεύουμε ότι οι αρχικοί μας στόχοι επιτεύχθηκαν αν και -λόγω περιορισμένου χρόνου- δυστυχώς, δεν προλάβαμε να δράσουμε για την Υπεράσπιση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, κάτι που θα γίνει την επόμενη σχολική χρονιά, που θα συνεχίσουμε το πρόγραμμά μας με το ίδιο θέμα.

Νικολέττα Μαντζιάρα, Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας στο Β' Πειραματικό Σχολείο Μαρασλείου Π.Τ.Δ.Ε.Π.Α., M.Sc., M.Sc.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Υπεύθυνο Αγωγής Υγείας, κο Κατσαούνο, το Διευθυντή μας, κο Παπανικολάου, τις κες Τσιώτρα, Παπαγιάννη, Δηλάρη, Μακρή, και φυσικά, όλους τους μαθητές κι όλες τις μαθήτριες της Τρίτης Τάξης και τους γονείς τους.

Η "Θεμελίωση" του Ψυχοθεραπευτή Gestalt: Μια άλλη προσέγγιση

Συνέχεια από την 5η σελ.

1) Την εμφύτευση των ιερών λειψάνων στην Αγία Τράπεζα του Ναού. Συμβολίζοντας τις δοκιμασίες, τον πόνο, τη διαδρομή για την επιβίωση, την ανάπτυξη και την βελτίωση. Τη μνήμη που έχει η καρδιά μου για τις δικές μου πληγές και που πάνω σ' αυτές λειτουργεί ο θεραπευτικός μου ρόλος. Στα πρωτοχριστιανικά χρόνια αλλά και σε πολλές θρησκευτικές τελετές, τα μυστήρια επιτελούνται πάνω σε τάφους προγόνων, μαρτύρων... έτσι και όταν πάνω στις πληγές μου λειτουργώ, τότε το πλήγμα μεταμορφώνεται, εξαγνίζεται. Η θεμελίωση των ιερών λειψάνων στην Αγία Τράπεζα, είναι η επίγνωση των πληγών μου, η λειτουργία των μυστηρίων πάνω στην Αγία Τράπεζα, είναι η εποικοδομητική δράση, η διαχείριση του παρελθόντος και η δημιουργική μεταμόρφωση του, στο Εδώ και Τώρα.

2) Η τελετή της κηρομαστίχας, που συμβολίζει την ακλόνητη πίστη, την παγιωμένη στάση. Η στάση είναι το εγγεγραμμένο ίχνος της συναισθηματικής, νοητικής και σωματικής διάστασης της εμπειρίας. Έχω θετική στάση, έχω αρνητική στάση... δεν είναι παρά η κληρονομιά που έχει αφήσει το πριν στο τώρα, που αφήνει το τώρα στο μετά. Η ακλόνητη πίστη όταν λειτουργώ ως θεραπεύτρια, είναι η δέσμευσή μου απέναντι σ' αυτό που έχω ταχτεί να κάνω, που δεν κλονίζεται από καμιά αμφιβολία, φόβο ή ιδιοτέλεια. Δεν εννοώ βέβαια ότι δεν εξετάζω ή δεν έχω αμφιβολίες για το πώς το κάνω ή αν είμαι επαρκής να το κάνω. Εννοώ ότι δεσμεύομαι και πιστεύω ακλόνητα στη θεραπεία ως ιδιότητα. Όπως η ελπίδα του καλού, γίνεται ακλόνητη πίστη στο Θεό, έτσι και ως θεραπεύτρια δεσμεύομαι, πιστεύοντας στη θεραπεία, ανεξάρτητα ποια διαδρομή έχω ή ο θεραπευόμενός μου έχει διανύσει στη θεραπεία, ως διαδικασία. Εδώ η θεραπεία εννοείται με τη διττή της διάσταση, ως ιδιότητα και ως διαδικασία. Η ακλόνητη πίστη μου είναι για την θεραπεία ως ιδιότητα, και η δέσμευσή μου είναι η προσωπική μου ευθύνη για την θεραπεία ως διαδικασία.

3) Τα εγκαινία. Η είσοδος στο νέο. Εν + καινός. Είναι το ρίσκο, η πρόκληση και η πρόσκληση στο νέο, το καινούργιο. Να βρίσκεσαι στο νέο, τώρα που συμβαίνει. Κατά την τελετή των εγκαινίων το εκκλησίασμα βγαίνει από το Ναό, οι ιερείς εξαγνίζουν προς όλα τα σημεία του ορίζοντα, διώχνουν το κακό, την διαβολή, τις κακές επιρροές. Έπειτα ανοίγουν τις πόρτες, και αφήνουν το εκκλησίασμα να μπει. Στη διαδικασία της θεραπείας, οφείλω να πάρω απόσταση, να δουλέψω στο όριο της επαφής με στόχο να εξαγνίσω τον ψυχικό μου χώρο και μόνο τότε μπορώ να δεχτώ το θεραπευόμενο. Εξαγνίζω τον ψυχικό μου χώρο σημαίνει λειτουργώ ως παρατηρητής, ακολουθώ τη μέση φωνή, τόσο σημαντική στη ζωή μου σε όλους τους ρόλους μου. Βγαίνω από την προσωπική εμπλοκή, καθαρίζω, εξυγιάνω κάνω προσωπική ανάλυση και εποπτεία. Τότε μόνο ανοίγω τις πόρτες και προσφέρω την Νέα είσοδο των πιστών στο Ναό. Η νέα είσοδος αποτελεί και δική μου επίγνωση. Δεν είναι και λίγο! Το άνοιγμα στο νέο, το καινούργιο, το διαφορετικό που συμβαίνει στο Εδώ και Τώρα! Μια σπιθαμή Παράδεισος στην καρδιά μου.

Αγαπητοί μου συνάδελφοι, συνοδοιπόροι στην μοναχική πορεία ήθελα αυτό να μοιραστώ μαζί σας: η επιστήμη μου δίνει τις γνώσεις, η Πνευματικότητα είναι για μένα το Αλφάδι, το Νήμα που μου επιτρέπει να προσανατολίζομαι στη ζωή. Οι γνώσεις είναι τα μάτια, το Αλφάδι, η εστίαση. Η Laura Perls είχα προτείνει «εστίαση» ως όνομα της προσέγγισης Gestalt.

Αγγελική Κυβέλου, Απόφοιτη του Gestalt Foundation
Νίκαια 2007

ΠΡΟΣΟΧΗ!!! ΜΑΣ ΒΛΕΠΟΥΝ...

- ☺ Ο χρόνος κυλάει σαν το νεράκι!
- ☺ Τα πάντα ρει, που λέει κι ο Ηράκλειτος.
- ☺ Ο χρόνος μου δίνει αυτή τη στιγμή κι αμέσως μετά μου την παίρνει ανίκητος χρόνος μου δείχνει πυγμή μαζί του με σέρνει

Δ. Τσακνής

☺ «... Άμα κάνεις μια βουτιά στον εαυτό σου δε θα βρεις τον εαυτό σου αλλά όλους τους άλλους τους μικρούς και τους μεγάλους γιατί ο χρόνος είναι ένας και δεν πέθανε κανένας και αφήνει πάλι γένη, ένη μένη ντουντουμένι σαν αυτόν τον στιχουργό που δεν βγήκε απ' τ' αβγό...»

Δ. Σαββόπουλος

Μ έπιασε το φιλοσοφικό μου. Την αφορμή την πήρα απ' τον τίτλο του τεύχους. Το Gestalt Foundation κλείνει φέτος τα 10 της χρόνια και μένα μ' έπιασε η νοσταλγία.

Σαν τώρα θυμάμαι, όταν ξεκίνησα με μια σάκα να!, μεγαλύτερη απ' το μπόι μου, την

πρώτη μου μέρα στο σχολείο!!!

Ωχ!!! Συγνώμη! Παραπήγα πίσω. Ας το ξαναπιάσουμε, λοιπόν, από την αρχή.

Πριν από... κάποια χρόνια, δεν πρόκειται να σας πω πόσα, δεν είναι σικ, έκανα κι εγώ τα πρώτα δειλά μου βήματα σαν εκπαιδευόμενη στο Gestalt Foundation. Βρήκα μια καινούργια οικογένεια να με αγκαλιάζει και την αγκάλιασα κι εγώ. Όλα αυτά τα χρόνια αισθάνομαι τους δεσμούς μας να σταθεροποιούνται και να δυναμώνουν. Γνώρισα υπέροχους ανθρώπους και έκανα καινούργιους φίλους.

Κόσμος πάει κι έρχεται όλ' αυτά τα χρόνια στη "Gestalt" κι εγώ μαζί τους.

Η οικογένεια σιγά-σιγά μεγάλωσε. Όχι μόνο από τους συμμετέχοντες στο εκπαιδευτικό και τις άλλες δραστηριότητες αλλά και κυριολεκτικά.

Κάποιοι παντρεύτηκαν ουκ ολίγοι τον αριθμό. Για την ακρίβεια έχουν παντρευτεί 16 άτομα και κάνα δυο ετοιμάζονται να παντρευτούν στο άμεσο μέλλον.

Ο πιο πρόσφατος γάμος είναι της Αντωνίας (Κωνσταντινίδου) που τελέστηκε σε στενό οικογενειακό κύκλο την Μ. Τετάρτη. Το όνομα του τυχερού Χρήστος.

Τους ευχόμαστε τα καλύτερα. Το ζεύγος, ευαισθητοποιημένο κοινωνικά, αποφάσισε αντί δώρων για το γάμο τους να ανοίξουν έναν λογαριασμό για την ενίσχυση των φυλακισμένων μητέρων. Συγκινητικό! Περισσότερες λεπτομέρειες θα ανακοινωθούν από την ίδια την Αντωνία στο 4ήμερο στο Πήλιο. Εκεί θα μας προσκαλέσει και στο γαμήλιο πάρτι που θα δώσουν για όλους εμάς στις 23 Μαΐου. Ε! ρε γλέντια! που θα κάνουμε! Όποιος έχει παραβρεθεί σε Gala του Πηλίου ξέρει τι εννοώ.

Εκτός όμως από τους γάμους είχαμε και γεννητούρια. 12 γλυκά ζουζουνάκια γεννήθηκαν όλ' αυτά τα χρόνια, από μέλη της οικογένειας "Gestalt" και άλλα έπονται. Μπράβο παιδιά! Αυξάνεσθε και πληθύνεσθε!

Άντε παιδιά και στους ελεύθερους/ες!!!

Υ.Γ. Δεν θέλω να γίνομαι γκρινιάρα αλλά μάλλον «γραμμένη» μ' έχετε. Το mail box είναι άδειο από σχόλια δικά σας. Προσέξτε καλά, γιατί με βλέπω να κατεβαίνω σε απεργία στο επόμενο τεύχος, αν δεν στείλετε τίποτα. Μετά το Πήλιο ευκαιρία να στείλετε (στο thessaloniki@gestaltfoundation.gr με την ένδειξη Σουβλίτσα) τα κουτσομπολιά σας για να σας «γράψω» κι εγώ!

Σουβλίτσα

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ...



Στο μυθιστόρημα της Τζέην Όστεν, τα «αμαρτήματα» των δύο βασικών χαρακτήρων ήταν αυτά της περηφάνιας και της προκατάληψης. Επειδή η λέξη αμαρτία παραπέμπει σε διαχωρισμούς όπως «καλό-κακό» που σαν άνθρωποι και σαν μέλη της κοινότητας Gestalt τείνουμε να αποφεύγουμε, εγώ εδώ απλά θα περιγράψω την εμπειρία μου στο Πήλιο, και πώς η περηφάνια και η προκατάληψη ήρθαν στο προσκήνιο και με έκαναν να θέλω να μοιραστώ τις σκέψεις μου μαζί σας.

ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ: Πολλές φορές έχω νιώσει περηφάνη σαν μέλος της κοινότητας αυτής, αλλά στο Πήλιο, αυτό γίνεται πάντα πιο έντονο, λόγω της επαφής με άλλα έτη, με τους ανθρώπους της Θεσσαλονίκης και τους εκπαιδευτές από το εξωτερικό. Μου δημιουργείται η αίσθηση ότι ανήκω σε κάτι μεγάλο, δραστήριο, μεταβαλλόμενο και ουσιαστικό, και έτσι, ξεπηδάει η περηφάνια εκεί που δεν το περιμένω. Ειδικά φέτος, όμως, η περηφάνια μου μεγάλωσε βλέπο-

ΠΕΡΗΦΑΝΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ

Της Κατερίνας Καρασάββα, 3ο έτος Εκπαιδευτικού Gestalt

ντας τις παρουσιάσεις, τα πόστερ και τα δρώμενα όλων των ετών.

Όσον αφορά την ομάδα μου, το 2ο έτος Αθήνας, δε μπορώ να σας περιγράψω εύκολα την περηφάνια και την ικανοποίηση που μας πρόσφερε το δρώμενο που παρουσιάσαμε. Διστάσαμε πάρα πολύ, δυσκολευτήκαμε, εγώ έλεγα: «ρεζίλι θα γίνουμε», αλλά παράλληλα το διασκεδάσαμε απίστευτα, και κάποιοι από εμάς το πίστεψαν και δεν το έβαλαν κάτω ούτε μια στιγμή. Ελικρινά, τη στιγμή που είδα τις εκφράσεις στα πρόσωπα όσων παρακολουθούσαν, γελούσαν και χειροκροτούσαν ένιωσα πρωτόγνωρη χαρά, και ήθελα να το ζήσω για όσο γίνεται περισσότερο. Και θα μου πεις σιγά, δεν πήγατε και στο Ηρώδειο! – σωστό και αυτό. Αλλά η χαρά πηγάζει από τη δημιουργία, από το ότι βγήκαμε από το καθούκι μας και βγάλαμε εκεί ένα κομμάτι του εαυτού μας, και πήραμε δύναμη από αυτό. Εγώ προσωπικά νίκησα ένα μεγάλο εχθρό, έστω και για λίγο: τη ντροπή. Και ακόμα και αν έχω πολλά πωσιγόρισμα, πάντα θα θυμάμαι ότι αυτή τη φορά, τη νίκησα, και άρα μπορώ να το ξανακάνω!!!

ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ: Μετά τα ευχάριστα που ανέφερα παραπάνω ας μιλήσω τώρα για αυτό που ήταν δύσκολο στο Πήλιο. Ήρθα σε επαφή με μια ανθρώπινη πλευρά που μου ήταν ιδιαίτερα δύσκολη και δυσάρε-

στη. Όταν διάλεξα το θέμα «Η γέννηση της προκατάληψης», πίστευα ότι το διάλεξα γιατί πολύ απλά ήθελα πάλι να δω τη Νούριτ, και μέσα μου ένιωθα ότι η προκατάληψη είναι κάτι που δεν αφορά εμένα. Πολύ γρήγορα έγινε φανερό ότι τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Είδα λοιπόν πόσο βαθιά ριζωμένη είναι μέσα σε όλους μας η προκατάληψη, το να κρίνεις δηλαδή τους άλλους πριν ακόμα τους γνωρίσεις, με βάση τα στερεότυπα και τη γενίκευση. Είδα πόσο δύσκολα ξεριζώνεται, ακόμα και όταν υπάρχει η γνώση και η διάθεση -πόσο την εμποδίζουμε να βγει στην επιφάνεια μέσα από ανειλικρίνεια και κολακείες, και τελικά πόσο φτωχαίνει την εμπειρία μας και την επαφή μας με τους άλλους.

Δυο πράγματα μου έφεραν ταραχή. Α) Η παραδοχή ότι η προκατάληψη υπάρχει και μέσα μου. Β) Ότι ένα πολύ αγαπητό πρόσωπο, που έχει προσφέρει πάρα πολλά, έπεσε θύμα αυτής της προκατάληψης, λόγω της καταγωγής της, ή της θρησκείας της. Εκείνη τη στιγμή ένιωσα, πόνο, αδικία, αλλά και απεριόριστο θαυμασμό. Θαυμασμό γιατί ακόμη και σε μια δύσκολη στιγμή, η Νούριτ, μπόρεσε να γίνει πρότυπο ειλικρίνειας και αποδοχής και να δείξει έμπρακτα πώς στον πόλεμο με την προκατάληψη, το πρώτο πράγμα που πρέπει να πολεμήσουμε είναι το ταμπού που μας κάνει να την συγκαλύπτουμε.

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ
ΤΟ SITE ΜΑΣ

www.gestaltfoundation.gr