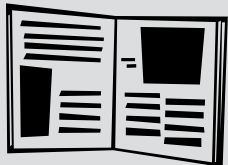




- ➔ ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ2
- ➔ ΘΕΡΑΠΕΙΑ GESTALT & ΒΙΒΛΙΟ-ΓΡΑΦΙΑ2
- ➔ GESTALT ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ3
- ➔ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗ SUE CONGRAM3
- ➔ ΑΦΙΕΡΩΜΑ: GESTALT FOUNDATION ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ4-7-8
- ➔ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΗΛΙΟ5
- ➔ Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΤΟ G.F.5
- ➔ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ GESTALT6
- ➔ ΠΡΟΣΟΧΗ! ΜΑΣ ΒΛΕΠΟΥΝ8



Όσοι ενδιαφέρεστε να συμμετάσχετε σε επόμενα τεύχη, είστε καλοδεχούμενοι! 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!

ΤΟ GESTALT FOUNDATION μεγαλώνει...

Το 1997-1998 ήταν η αρχή του Κέντρου Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης «Gestalt Foundation». Προσπαθήσαμε να σχεδιάσουμε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα ουσιαστικό και όσο γινόταν πιο ολοκληρωμένο, που να «συνοδοιοπορεί» με τα ευρωπαϊκά δεδομένα εκπαίδευσης, όπως αυτά τα ορίζει η Ευρωπαϊκή Ένωση για τη Θεραπεία Gestalt (E.A.G.T.).

Σκοπός μας η προώθηση της Θεραπείας Gestalt αλλά και των αρχών του Κέντρου μας που βασίζεται: στη συνεργασία και την αλληλοβοήθεια, τον ουσιαστικό και ειλικρινή διάλογο, την ανάληψη ευθύνης με δημιουργι-

κότητα, την προσπάθεια για αμοιβαιότητα στις σχέσεις συνεργασίας και την ενεργητική και συνειδητή προσφορά στις κοινότητες που ζούμε κι εργαζόμαστε.

Σταδιακά η «οικογένεια» της Gestalt διευρύνθηκε από πολλούς συνεργάτες Έλληνες και ξένους και όλους εσάς εκπαιδευόμενους και απόφοιτους του Gestalt Foundation που σε ένα μεγάλο ποσοστό συμμετείχαν και συμμετέχουν με την έμπρακτη υποστήριξή τους στην πραγματοποίηση των προγραμμάτων μας.

Η ιστορία του Κέντρου παρουσιάστηκε στο πρώτο τεύχος της

εφημερίδας μας αναλυτικά. Μέσα σ' όλα αυτά τα χρόνια το «Gestalt Foundation» μεγαλώνει και ωριμάζει και σ' αυτό το τεύχος θελήσαμε να δώσουμε την ευκαιρία να ακουστεί η δική σας φωνή και να μας πείτε για την εμπειρία σας κοντά μας. Η συμμετοχή σας ήταν συγκινητική γιατί χωρίς όλους εσάς τίποτα από ό' αυτά που θέλαμε να κάνουμε δεν θα ήταν εφικτό να γίνει.

Τέλος, ευχαριστούμε όλους τους ανθρώπους που μας εμπιστεύτηκαν από την αρχή και συνεχίζουν να μας στηρίζουν συμμετέχοντας με ενθουσιασμό κι εμπιστοσύνη σε ό,τι διοργανώνουμε. **G.F.**

Το Θέατρο Της Τέχνης της Ζωής

Όλον τον καιρό που βρίσκομαι στην Γκεστάλ ακούω για τη Νούριτ.

Πέρυσι έτυχε να «κρυφακούσω» που έλεγε ενώ συστηνόταν σε μια ομάδα "they call me the holly monster", το ιερό τέρας. «Περίεργο ακούγεται στα Αγγλικά», σκέφτηκα. Μετά συνάντησα το Διονύση στο Πήλιο –μιλάμε πάντα για πέρυσι– και μου έλεγε με θαυμασμό γι' αυτήν.

- Μπορεί να σε κάνει να κλάψεις, ό,τι ώρα θέλει!

Η αντίδρασή μου ήταν πολύ χαρακτηριστική του πώς ήμουν εκείνη την περίοδο.

- Μα αυτό μπορώ να το κάνω και μόνος μου!

Όταν είδα το όνομά της έσπευσα να κλείσω θέση. Θα καταλάβετε γιατί χρησιμοποίησα αυτήν την έκφραση, γιατί κι εγώ μετά κατάλαβα ότι το έκανα.

Η ομάδα αυτή ήταν την Κυριακή το πρωί, μετά από το γλέντι μας. Καθ' όλη τη

διάρκεια του τετραήμερου, είχα όλη αυτή την αλληλεπίδραση με τόσο κόσμο, τρομερή σε ένταση, ομορφιά και σωματική κούραση. Αλληλεπίδραση με τους εκπαιδευτές/ εκ-

Μπαίνω στην ομάδα της Νούριτ, λοιπόν, σε μια αίθουσα που τη διακοσμούσαν τα φυλλάδια των δέντρων και το ηλιακό φως. Κοιτάω γύρω μου και βλέπω κόσμο



παιδευτρίες – θεραπευτές / θεραπεύτριες και αλλοδαπούς συνεργάτες, όλα τα παιδιά των εκπαιδευτικών προγραμμάτων, των βιωματικών και βέβαια την ομάδα μου. Ένωσα απίθανα μαζί σας, η καθεμιά και ο καθένας σας είναι σημαντικός και σημαντική και μοναδικός και μοναδική για μένα. Και έχει θεραπευτική διάσταση. Όσα ευχαριστώ και να πω δεν φτάνουν.

γνωστό που έχουμε δουλέψει αρκετές φορές μαζί. Αμέσως ένιωσα μια ζέση, μια ωραία οικειότητα. Μια οικειότητα που τη θέλω και στην οποία βρίσκω πολύ μεγάλη ανταπόκριση μέσα στην τόσο ανοιχτή, αληθινή και ασφαλή ψυχοθεραπευτική μας κοινότητα.

Εκδοτικό σημείωμα**Νοέμβριος 2006**

Προετοιμάζοντας αυτό το εκδοτικό σημείωμα, ανέτρεξα στα προηγούμενα τεύχη. Τελικά, αυτή η στήλη έχει γίνει για μένα ένα είδος προσωπικού και ομαδικού στίγματος.

Διαβάζοντας τα προηγούμενα, πήρα μια «γέυση» από «ενσταντανέ» των δύο χρόνων που πέρασαν, και ήρθα με ένα άλλο τρόπο «σε επαφή» με την πορεία «μου» και την πορεία «μας». Έτσι όπως την βλέπω στο τώρα, μου φαίνεται σαν μια πορεία που ξεκίνησε με λίγα άτομα, σχεδόν μοναχική, και στη συνέχεια άρχισε να συναντά κι άλλους, πολλούς άλλους. Όχι μόνο δεν είναι πια μοναχική, αλλά γίνεται σιγά – σιγά πολυπληθής, ενθουσιώδης και ελπιδοφόρα. Κάτι γίνεται στο Gestalt Foundation...

Άνθρωποι έρχονται και φεύγουν με διάφορα καθήκοντα (όπως οι εθελοντές για το 9ο Πανερωπαϊκό Συνέδριο για τη θεραπεία Gestalt, οι εκπαιδευόμενοι του Κέντρου, οι συνεργάτες μας, οι άνθρωποι που μετέχουν ή ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στις δραστηριότητές μας). Τα τηλέφωνα χτυπάνε συνεχώς και τα e-mail δίνουν και παίρνουν. Όντας μέσα σ' αυτήν την καθημερινή διαδικασία δεν συνειδητοποιώ το μέγεθος παρεκτός όταν σε στιγμές σαν κι αυτές κάνω ένα βήμα πίσω και το παρατηρώ. Φαίνεται πως η επιλογή του ονόματός μας δεν είναι τυχαία. Από το 1998 «θεμελιώνουμε» τη δράση και τη φιλοσοφία μας και μαζί θεμελιώνονται οι δραστηριότητές μας. Αρχίζουμε να ζούμε αυτό που πριν από μερικά χρόνια ήταν όνειρο και στόχος για εμάς. Να λειτουργήσουμε ως μια ζωντανή, ευέλικτη και δημιουργική κοινότητα σύμφωνα με τις αρχές της θεωρίας της θεραπείας Gestalt...

...κι ως ένας ζωντανός Οργανισμός, μένουμε ανοιχτοί στο Περιβάλλον κι αλληλεπιδρούμε με το γύρω μας Πεδίο, από τη δική μας μοναδική θέση. Αυτό ήταν και είναι πολύ σημαντικό για εμάς. Να δίνουμε (στην) και να παίρνουμε (από) την ευρύτερη Κοινότητα γύρω μας. Δεν θα μπορούσε η εφημερίδα μας να μην αντικατοπτρίζει την πραγματικότητά μας. Αυτό το τεύχος λοιπόν έχει αρκετά νέα και ανακοινώσεις, όπως και ανταποκρίσεις από εκδηλώσεις και παρουσιάσεις. Το μεγάλο μας αφιέρωμα επικεντρώνεται στη δράση μας στην Κοινότητα. Περιγράφονται συνοπτικά κάποια από τα προγράμματα που τρέχουμε σε συλλογική και εθελοντική βάση και αφήνουμε τους ανθρώπους που δουλεύουν γι' αυτή να εκφραστούν με τον δικό τους τρόπο.

Τέλος, παρουσιάζουμε με έναν εναλλακτικό τρόπο τα εκπαιδευτικά μας προγράμματα, μια που πολλοί μας ρωτάτε γι' αυτά. Για τις υπόλοιπες πληροφορίες, μπορείτε πάντα να επισκέπτεστε την ιστοσελίδα μας:

www.gestaltfoundation.gr, όπως και την ιστοσελίδα που φτιάξαμε για το Πανερωπαϊκό Συνέδριο: www.gestaltconferenceathens.gr

Καλή Ανάγνωση και καλό μας χειμώνα!**Αντωνία Κωνσταντινίδου**

Η Αντωνία Κωνσταντινίδου είναι Κοινωνική και Κλινική Ψυχολόγος (Α.Π.Θ), Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια κι 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.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΚΕΣΤΑΛΤ & ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**Θεραπεία Gestal, Αντιλήψεις και Εφαρμογές
Edwin C. Nevis, Ph. D.**

Με ενθουσιασμό σας αναγγέλλω ότι πρόκειται να καλωσορίσουμε πολύ σύντομα στην ελληνική γλώσσα αυτό το καταπληκτικό βιβλίο από τις εκδόσεις Διόπτρα του οποίου την επιμέλεια έχω αναλάβει προσωπικά.

Μελετώντας σε βάθος τα κεφάλαια ένα προς ένα, ανακάλυψα τον απίστευτο πλούτο αυτού του βιβλίου, τη δυνατότητα της προσέγγισης Gestalt για ενσωμάτωση στοιχείων άλλων προσεγγίσεων και το απίστευτο εύρος εφαρμογών της σε όλο το φάσμα παθολογιών.

Το βιβλίο περιέχει 13 κεφάλαια γραμμένα από διάφορους συγγραφείς εκ των οποίων αρκετοί είναι πάρα πολύ γνωστοί στο χώρο της θεραπείας Gestalt. Τα θέματα που πραγματεύονται είναι σχετικά με τη διάγνωση, την εξέλιξη της θεραπείας στο χρόνο, τη δεοντολογία, τον συγκεκριισμό της θεραπείας Gestalt με άλλες προσεγγίσεις, τις εξαρτήσεις, τις ψυχώσεις, τα παιδιά, τα ζευγάρια, τη δυναμική της ομάδας,

**Λίγα λόγια για τη Γιάννα Γιαμαρέλου:**

M.Sc. Κλινικής Ψυχολογίας, συνιδρύτρια του Gestalt Foundation, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια κι Επόπτρια Gestalt, μέλος της Ε.Α.Γ.Τ.

τις νευρώσεις κ.α.

Αυτό όμως που θεωρώ εκπληκτικό εί-

ναι οι εφαρμογές.

Σ' αυτό το βιβλίο οι σπουδαστές και οι επαγγελματίες μπορούν να δουν πολύ καθαρά τη μεθοδολογία της «θεραπευτικής διαδικασίας» που συμπεριλαμβάνει τη διαδικασία του πελάτη, του θεραπευτή καθώς και τους θεραπευτικούς στόχους πάρα πολύ καθαρά.

Έχοντας πολύχρονη εμπειρία στο χώρο της θεραπείας, της εκπαίδευσης και της εποπτείας, ανεπιφύλακτα προτείνω αυτό το βιβλίο σαν ένα πολύ καλό εργαλείο που θα βοηθήσει τους σπουδαστές και τους επαγγελματίες να συμπληρώσουν τις γνώσεις τους, να κατανοήσουν καλύτερα τις έννοιες της θεραπείας Gestalt, να βελτιώσουν τις θεραπευτικές παρεμβάσεις τους σε ένα μεγάλο εύρος εφαρμογών και να νιώσουν ασφάλεια ως θεραπευτές μέσα από τη βαθύτερη κατανόηση των αρχών και των εφαρμογών της θεραπείας Gestalt. Τα υπόλοιπα... στο βιβλίο!

Γιάννα Γιαμαρέλου**Το Θέατρο Της Τέχνης της Ζωής****Συνέχεια από τη σελ. 1**

Η Νούριτ ντυμένη στα άσπρα μου φάνηκε τόσο καλοσυνάτη και ήρεμη και τόσο λαμπερή! Το χαμόγελό της ήταν σα βάλσαμο στο ζαλισμένο μου κεφάλι, όπως και τα χαμόγελα και οι καλημέρες των υπολοίπων, βέβαια. Ένωθα πολύ γλυκά. Και ξεκινάμε.

Ας υπήρχε μια κάμερα η οποία να κατέγραφε μόνο την εικόνα και όχι ήχο, απλώς να κατέγραφε το μη λεκτικό! Απλώς να έδειχνε την κίνηση και τις αντιδράσεις των προσώπων! Απλώς να έδειχνε το χορικό και την τραγωδία που, έσπασε να το πω; σκηνοθέτησε να το πω; δίδαξε, όπως διδασκαν οι αρχαίοι τραγωδοί; αυτή η αρχιτεκτονική της επαφής, των συναισθημάτων, της θεραπείας. Αυτό το ιερό τέρας.

Ακριβώς όπως στην αρχαία τραγωδία ο Θιασός ξεκίνησε σιγά-σιγά με τις επικλήσεις και με την εξιστόρηση της υπόθεσης παρμένη μέσα από τη μυθολογία του καθενός μας. Και αρχίσαμε να βρίσκουμε το σημείο που μας ενδιέφερε.

Και σιγά-σιγά ο καθένας μας άρχισε να γίνεται πρωταγωνιστής, θεατής ή χο-

ρός ανάλογα με το τι ήθελε και πώς βολευόταν. Όλες οι ανάγκες είναι δεκτές και απαραίτητες στο έργο της Νούριτ.

Σενάριο δεν υπάρχει. Φτιάχνεται επί τόπου. Διανομή ρόλων δεν υπάρχει. Όποιος θέλει μπαίνει, φτάνει να θέλει να είναι εκεί ολόκληρος. Πώς θα αναπτυχθεί ο κάθε χαρακτήρας; δεν χρειάζεται να ποнокεφαλαίσει! Φτάνει να θέλει να αναπτυχθεί! Διάλογοι; μη σκάτε! φτάνει να θέλετε να μιλήσετε! Σκηνικά; τα δέντρα είναι πράσινα και τα λουλούδια ανθισμένα! Μουσική; τα πουλιά κελαηδάν και τα νερά τρέχουν! Φωτισμός; ο ήλιος λάμπει! Κοστούμια; φέρτε ο καθένας το δικό του! Η υπόθεση; απλή; κάποιες και κάποιον θέλουν επαφή.

Όπως είθισται στα θεατρικά πράγματα, η πρώτη πράξη εισήγαγε την εξέλιξη του έργου και ακολούθησε το απαραίτητο διαλειμματάκι. Η δεύτερη πράξη, όμως... τι ήταν αυτό! Μία απεριγράπτη εξέλιξη και κορύφωση. Ένα συγκλονιστικό κρεσέντο! Που κατέληξε σε οίμωγες, κοπετό, θρήνο και οδυρμό με τους πρωταγωνιστές, το χορό και τους θεατές να βιώνουν ο καθένας τη δική του τραγικότητα, το δικό του δράμα, τη δικιά του έκσταση και να πηγαίνουνε

νται απ' τα Τάρταρα στον Όλυμπο. Απ' το Σκότος στο Ηλιακό Φως. Απ' τη διάλυση στην επανασύνθεση. Από το τραύμα, το μίσμα και τον πόνο στην κάθαρση.

Και στη μέση το ιερό τέρας. Να τα κάνει όλα αυτά χωρίς κόπο. Μόνο διευκολύνοντας. Για όποιον και όποια απλώς θέλει να διευκολυνθεί. Διευθύνοντας μόνο την διευκόλυνση. Απλά.

Μια πραγματική δίδασκαλος (= δίδω) της προσωπικής τραγωδίας του καθενός και της καθημέρας μας, μια αζεπέραστη καλλιτέχινδα του θεάτρου της Τέχνης της Ζωής.

Νούριτ σε ευχαριστώ που μου είπες τι σημαίνει το όνομά μου. (Συμβαίνει να ξέρω τι σημαίνουν τα ονόματα των άλλων αλλά δεν ήξερα τι σημαίνει το δικό μου).

Όταν σε είδα να φοράς τη μαντίλα που είχες στρώσει κάτω για να ξαπλώσω δεν μπορούσα να σταματήσω να σε κοιτάω. Σου πήγαινε τόσο πολύ!

«Όσο ήσουν ξαπλωμένος σου πέσαν τα υπάρχοντά σου», μου είπες.

Ναι, Νούριτ. Όσο ήμουν ξαπλωμένος μου πέσαν τα υπάρχοντά μου...

Να 'χεις Πάντα Καλά Ταξίδια και Καλή Υγεία

Ιάκωβος Ιακωβίδης**Εκδοτική Ομάδα:****Αντωνία Κωνσταντινίδου**

Υπεύθυνη έκδοσης

Μαρίνα Βαρβακά

Συντάκτρια ύλης &

Στοιχειοθεσία

Χριστίνα Ευθυμίου

Μετάφραση

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

• ΙΑΚΩΒΟΣ ΙΑΚΩΒΙΔΗΣ • ΓΙΑΝΝΑ ΓΙΑΜΑΡΕΛΟΥ • ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΜΠΑΛΛΙΟΥ • ΜΑΡΙΑ ΜΑΥΡΙΔΟΥ • ΚΑΤΙΑ ΧΑΤΖΗΛΑΚΟΥ • ΜΑΡΙΝΑ ΒΑΜΒΑΚΑ • ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΒΑΣΜΑΤΙΔΗΣ • ΔΗΜΗΤΡΑ ΧΑΝΤΖΙΑΡΑ • ΡΑΜΑ ΣΑΝΤΜΟΝ • ΙΩΑΝΝΑ ΚΑΤΟ • ΜΑΡΙΟΛΑ ΚΟΧΑΝΟΒΙΤΣ • ΖΙΩΓΑ ΔΗΜΗΤΡΑ • ΣΙΑΜΠΑΝΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ • ΓΙΑΝΝΑ ΚΑΛΩΤΑ • ΜΕΛΙΝΑ ΜΑΚΡΙΔΟΥ • ΜΑΡΙΑΝΤΖΕΛΑ ΤΡΙΑΡΙΚΟ • ΕΛΠΙΔΑ ΚΑΛΑΙΤΖΗ • ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΛΑΓΟΥΔΗ • ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ • ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΓΚΙΩΝΗ • ΜΠΙΑΝΚΑ ΕΛΙΓΚΕΡ • ΣΟΥΒΛΙΤΣΑ

• Εκτύπωση: "i+δ"

Φων Κοζάνη 37 - Κοζάνη 50100 - Τηλ.2461038417

Gestalt ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

Συνέντευξη με τη SUE CONGRAM

Message from Sue Congram, program coordinator for the GESTALT IN ORGANISATIONS training program

I am very excited coming to Greece to teach at this program.

How would you describe your experience with the group?

I would describe it as needing dough. I love the readiness of the group to try out different ingredients and the way this works. There is trust into it that makes me be a better teacher as well. We all learn enormously from it. We all become more creative. It is perfect.

What would you say to someone who is thinking of coming aboard?

I would say if you are interested in people, in creative ways of working, in exploring, in different way of working with organizational issues, if you want to put some excitement into your work, then Gestalt has a way of looking at life that a lot of people get a lot of value from. So if you are adventurous, if you are looking to discover the big picture, and see things that most people can't see, come along to share with others that also want adventure and share and face the struggle of the journey together.

Mήνυμα από τη Sue Congram, συντονίστρια του εκπαιδευτικού προγράμματος GESTALT IN ORGANIZATIONS

Είμαι πολύ ενθουσιασμένη που έρχομαι στην Ελλάδα για να διδάξω σε αυτό το πρόγραμμα.

Πώς θα περιγράφατε την εμπειρία σας;

Θα το περιέγραφα σαν μια εύπλαστη και δημιουργική ζύμη. Αγαπώ την ετοιμότητα της ομάδας να δοκιμάζει διαφορετικά πράγματα καθώς και τον τρόπο που δουλεύει. Υπάρχει επίσης εμπιστοσύνη και αυτό με κάνει να είμαι καλύτερη κι ως εκπαιδύτρια. Όλοι μαθαίνουμε παρά πολύ από αυτό. Γινόμαστε όλοι πιο δημιουργικοί. Είναι τέλεια.

Τι θα λέγατε σε κάποιον που σκέφτεται να ξεκινήσει το πρόγραμμα;

Θα έλεγα: Εάν σε ενδιαφέρουν οι άνθρωποι, νέες μέθοδοι στο χώρο της εργασίας, εάν θέλεις να προσθέσεις ενδιαφέρον στην εργασία σου, τότε η Gestalt μπορεί να προσφέρει ένα διαφορετικό πρίσμα για τη ζωή το οποίο προσδίδει μεγάλη αξία στη ζωή πολλών ανθρώπων. Εάν αγαπάς την περιπέτεια, εάν ψάχνεις να δεις τη συνολική εικόνα και πράγματα που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να δουν, έλα να μοιραστείς με άλλους που αναζητούν επίσης περιπέτεια και μοίρασμα και κάνε το ταξίδι και την αναζήτηση μαζί τους.

Η επαφή μου με το πρόγραμμα Gestalt In Organizations

— Εκίνησα το πρόγραμμα θέλοντας να κάνω κάτι για τον εαυτό μου ή την προσωπική μου ανάπτυξη. Στην πορεία έγιναν πολλές συνειδητοποιήσεις ή αλλαγές, άλλες μικρότερες κι άλλες μεγαλύτερες. Δημιουργήθηκε μια ζεστή ομάδα με την οποία διαγράφουμε κοινή πορεία ανακαλύπτοντας συνεχώς νέα πράγματα.

Σίγουρα άλλαξε ο τρόπος που σχετίζομαι τόσο στη δουλειά μου όσο και στις προσωπικές μου σχέσεις. Αυτά και η επαφή με την ομάδα επιβεβαιώνουν μέσα μου ότι η απόφασή μου να ξεκινήσω το πρόγραμμα Gestalt In Organizations ήταν πολύ σωστή. Θα ήθελα να δημιουργήσω περισσότερες ευκαιρίες να χρησιμοποιήσω ή να εφαρμόζω αυτά που έμαθα στο χώρο της εργασίας μου. Όσο για το αν θα κινηθώ προς την κατεύθυνση του consultancy είναι κάτι που θα απαντηθεί εν καιρώ.

Αντωνία Βρόντου
25/11/06

Bιωματικό εργαστήριο Gestalt στον Εργασιακό χώρο θα πραγματοποιηθεί στα πλαίσια του 9ου τετραήμερου workshop Θεραπείας Gestalt. Το εργαστήριο έχει τίτλο:

‘Decision making’.

Το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για επαγγελματίες και ηγετικά στελέχη επιχειρήσεων είναι βιωματικό και περιλαμβάνει πρακτική βασικών δεξιοτήτων.

Εισηγήτρια θα είναι η Sue Congram (Clayton).

Για περισσότερες πληροφορίες και συμμετοχές επικοινωνήστε με το Gestalt Foundation στην Αθήνα και Θεσσαλονίκη ή με τη Μάγδα Παντελίδου στο 6932 53 22 33, και το Γιώργο Σταμάτη στο 6942 401 940.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ GESTALT IN ORGANISATIONS ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Aυτό το εκπαιδευτικό είναι για μένα ιδιαίτερα σημαντικό και η εξήγησή είναι πολυ-παραμετρική. Από πού να ξεκινήσω!

Για αρχή θα πω σε εσένα που κάνεις τον κόπο να ασχοληθείς με αυτό το άρθρο ότι ξεκίνησα την προσωπική μου θεραπεία αρνητικός προς οτιδήποτε ξεκινά από Ψ... (ψηστήρι, ψυχολογία, ψυχοθεραπεία κτλ). Τελικά θεωρώ ότι μου έχει αλλάξει τη ζωή θετικότερα!! Αφού άρχισα την θεραπεία...πολύ καιρό μετά, ξεκίνησα το εκπαιδευτικό αρνητικότερα (και πάλι!!), σχεδόν επειδή με παρότρυναν θερμά σημαντικοί άνθρωποι στην ζωή μου και μόνο γι' αυτόν τον λόγο. (Βλέπε θεραπεύτριά μου και καλός φίλος μέσα από τις τάξεις της Gestalt).

Ξεκίνησα, λοιπόν, οπλισμένος και πάλι με όλα τα όπλα αμύνης που τόσα χρόνια είχα εφοδιαστεί, τις αμφιβολίες και τα κατηγορώ μου.

Έρχομαι λοιπόν στο εδώ και τώρα, μην κατηγορηθώ και για πολυλογία. Τελείωσα το πρώτο έτος και έχοντας στο μυαλό σας το τυραννισμένο από αμφιβολία παρελθόν μου έχω να πω τα εξής:

Το πρόγραμμα του 1ου έτους, γεμάτο από βιωματική εκπαίδευση, είναι κατάλληλο μόνο δια ενήλικους που παίρνουν σοβαρά την προσωπική όσο και επαγγελματική τους ανάπτυξη. Δεν έχει την μορφή σχολείου αγγλοσαξονικού συστήματος (αυστηρού υπονοώ εδώ), αλλά στηρίζεται κατά πολύ στην προσπάθεια του καθενός να αναπτυχθεί και να καταρτισθεί. Αυτό, όπως εγώ το εισέπραξα, σημαίνει ότι το κάνω γιατί μου αρέσει, μαθαίνω (έως τώρα τουλάχιστον) σύμφωνα με τους δικούς μου ρυθμούς, χωρίς το άγχος του σχολικού θρανίου.

Υπέροχη και πρωτόγνωρη για μένα διαθεσιμότητα των εκπαιδευτών για βοήθεια και πληροφόρηση.

Είναι το πρώτο σχολείο που μπόρεσα να κλάψω, που όχι μόνο δεν με κορόιδεψαν οι συμμαθητές μου, αλλά αρκετές φορές έκλαψαν μαζί μου. (Φυσικά το ανταπόδωσα με ανάλογα δάκρυα, όποτε η μεγαλοπρέπεια της στιγμής το επέβαλε!)

Θεωρώ ότι έχω διδαχθεί τις γενικές αρχές της Gestalt και ότι εγώ όσο και οι όλοι συνοδοιπόροι μου σε αυτό, με λίγη τύχη και αρκετή εποπτεία, προσοχή και αυτογνωσία, έχουμε κάποια όπλα να σταθούμε αξιοπρεπώς σε ένα πραγματικό πλαίσιο συμβουλευτικά. Κρίνω, επομένως, ότι έγινε μέχρι τώρα αρκετή και καλής ποιότητας εκπαιδευτική δουλειά.

Οργανωτικά ειλικρινά πιστεύω ότι οι υπεύθυνοι ξεπέρασαν τον εαυτό τους. Αυτό κανείς το αντιλαμβάνεται καλύτερα αν αναλογιστεί ότι όλοι οι εκπαιδευτές ήταν από το εξωτερικό και αν δει και το κόστος του προγράμματος. Εδώ μπορώ να προσθέσω και άλλα παραδείγματα, αλλά διαμαρτύρεται ο τυπογράφος, επειδή δεν φθάνει ο χώρος που μου παραχώρησε.

Προσωπικά δεν το κρύβω ότι είμαι ενθουσιασμένος, περιμένω με καρτερία να ξεκινήσει το δεύτερο έτος, ελπίζω έμπρακτα να γίνει το πρώτο έτος, ανυπομονών να το διαδώσω και σε οργανισμούς στην αγορά, γιατί πλέον ξέρω πως φέρνει αποτελέσματα σε ζητήματα που απασχολούν τους οργανισμούς.

Ευχαριστώ αυτούς που με παρακίνησαν όσο και αυτούς που με απέτρεψαν να κάνω κάτι τέτοιο.

Το συστήνω σε όλους όσους ασχολούνται με πάσης φύσεως οργανισμούς με κάποιο τρόπο και δεν είναι τελματωμένοι στην πάθηση της αδιαφορίας ή και της άκριτης απόρριψης.

Φιλικά
Παναγιώτης Βασματζίδης

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

GESTALT FOUNDATION ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

ΟΜΑΔΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ

ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ – ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ – ΦΙΛΩΝ - ΙΑΤΡΩΝ «Κ.Ε.Φ.Ι.» - ΑΘΗΝΩΝ

Ονομάζομαι Δήμητρα Χαντζιά-ρα και σε αυτό το άρθρο θα ήθελα να σας μιλήσω για τη συνεργασία του Gestalt Foundation με το Σύλλογο Κ.Ε.Φ.Ι. Αθηνών, η οποία ξεκίνησε με μια ομάδα εκπαίδευσης εθελοντών.

Ξεκινώντας, θα ήθελα να αναφέρω πως εκτός από μένα, συμμετείχαν στην ομάδα η Αγγελική Κυβέλου, η Ιωάννα

με βοήθησε η πορεία μου στη Gestalt, μέσα από την αποδοχή της μοναδικότητάς μου (και του κάθε ανθρώπου), καθώς και η θεωρητική και βιωματική γνώση του ότι χρειάζεται να παίρνω το ρίσκο, μιας και μόνο έτσι θα εξελιχθώ και θα μεγαλώσω.

Επίσης, η εκπαιδευτική φύση αυτής της ομάδας μου έδωσε την ευκαιρία να ξαναδώ μέσα από έναν άλλο τρόπο τη

τα πιο σημαντικά. Τελειώνοντας, θα ήθελα να αναφέρω κάποια πράγματα που με δυσκόλεψαν στη διαδικασία της ομάδας. Αυτά συμπεριλαμβάνονται στη δυσκολία που είχα στο πόσο να αφήσω την ομάδα να προχωρήσει βιωματικά και πού χρειάζεται να τη σταματήσω. Σε αυτό με βοήθησε πολύ η συνεργασία μου με την Αγγελική, καθώς και οι εποπτείες. Τέλος, νομίζω πως χρειαζόταν να είναι περισσότερες οι συναντήσεις της

σε επιφανειακό επίπεδο και να μοιραστεί "ακίνδυνες" πληροφορίες και εμπειρίες, άρχισαν να ενθουσιάζονται περισσότερο με το μίρασμα και τις ασκήσεις. Ζητούσαν περισσότερο τη συζήτηση και την εποπτική δουλειά πάνω σε δυσκολίες τους και διλήμματα που αντιμετώπιζαν στην εθελοντική τους εργασία στο σύλλογο. Σε γενικές γραμμές αυτή ήταν η πορεία της ομάδας.

Επιπλέον, κάποιες φορές, ειδικά στην αρχή τους φαινόταν πολύ απλοϊκός ο τρόπος προσέγγισης της Gestalt. Ειδικά κομμάτια σε σχέση με την φαινομενολογία. Η δυσκολία να αντιληφθούν τη διαφορά φαντασίας πραγματικότητας, και ερμηνείας. Σαν η ερμηνεία να είναι κάτι πιο "επιστημονικό". Νομίζω πως αυτό που ξεκαθάρισε τη σκέψη τους περισσότερο, ήταν η βιωματική εμπειρία της ομάδας και το μίρασμα.

Επίσης, μεγάλο ενδιαφέρον και αλληλεπίδραση υπήρχε τις φορές που θέτονταν θέματα σε σχέση με τη αποδοχή της διαφορετικότητας του άλλου, καθώς και του πώς φροντίζω τον εαυτό μου. Αν θέσω κάποια φράση ως σλόγκαν της ομάδας, θα είναι το ότι "για να στηριξω τον άλλο, χρειάζεται να παίρνω και εγώ



Κάτο και η Στέλλα Σηφάκη, ως συντονίστριες της ομάδας, και η Γιάννα Γιαμαρέλου ως επίοπτρια. Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να σας ευχαριστήσω όλες για την ευκαιρία, τη συνεργασία και τη βοήθειά σας.

Για την ομάδα προγραμματίστηκαν 10 συναντήσεις, τις οποίες συντονίζαμε εναλλάξ εγώ με την Αγγελική, και η Ιωάννα με τη Στέλλα. Οι συναντήσεις είχαν διάρκεια 1,30 ώρας, και διεξάγονταν μία φορά την εβδομάδα, στο χώρο που στεγάζεται ο Σύλλογος. Τα μέλη της ομάδας ήταν ταυτόχρονα και μέλη του συλλόγου, ασθενείς και εθελοντές.

Αρχίζοντας να γράφω αυτό το άρθρο αποφάσισα να αναφερθώ σε δύο διαστάσεις. Στην εμπειρία μου ως συντονίστρια της ομάδας, και στην επαφή των μελών της ομάδας με τη θεραπεία Gestalt.

Ως συντονίστρια της ομάδας, το πρώτο πράγμα που μου έρχεται στο μυαλό, είναι η λέξη "οριοθετημένη". Με τη συμμετοχή μου στην ομάδα αυτή, μου έγινε ξεκάθαρη η διαφορά του βάζω όριο, κάτι που σε εμένα κάποιες φορές ήταν άκαμπτο, αυστηρό και συμπαγές, και το είμαι οριοθετημένος. Έχω δηλαδή "δέρμα", γνωρίζω ποια είμαι, την ιδιότητά μου στην ομάδα, το κίνητρό μου, τις αξίες μου, τον οργανισμό που εκπροσωπώ και είμαι μέλος του, και έτσι αυτό που έρχεται από το περιβάλλον δεν είναι απειλητικό, αλλά έχει πρόκληση και ενδιαφέρον. Σε αυτό εκτός από τα άτομα που συνεργαζόμουν και την ομάδα,

θεωρεία της Gestalt και να τη λεκτικοποιήσω με το δικό μου τρόπο. Νομίζω δηλαδή ότι με βοήθησε πολύ στην αφομοίωση της θεωρίας και της ένωσής της με την εμπειρία.

ομάδας, μιας και τα μέλη της ομάδας δεν είχαν ξανά επαφή με τη θεραπεία Gestalt, και αναγκαστικά μέσα σε κάθε συνάντηση υπήρχαν πολλές πληροφορίες. Παρόλ' αυτά, νομίζω πως η ομάδα



Επιπλέον, δε μπορώ να παραλείψω τη σημασία της αμεσότητας που χρειάζεται να έχει ένας θεραπευτής, καθώς και το να είναι παρόν και να ακούει τις ανάγκες της ομάδας. Πολλές φορές δε θεωρώ ότι είναι αρκετό το να είμαι άμεση και να "μένω μαζί". Μέσα από τη διαδικασία της ομάδας, είδα πως αυτό που διευκόλυνε πιο πολύ από όλα την επαφή μου με τα μέλη της ομάδας και με τους ανθρώπους που συνεργάστηκα, ήταν το να είμαι παρούσα και άμεση. Έκανε την επικοινωνία σαφή και ξεκάθαρη.

Είναι πολλά ακόμα που θα μπορούσα να αναφέρω σχετικά με την εμπειρία μου στην ομάδα, νομίζω πως αυτά ήταν

πήγε καλά, και αυτό που κρατάω είναι η ευαισθητοποίηση των μελών, και η διαφορετική εμπειρία που είδαν, ο διαφορετικός τρόπος.

Συνεχίζοντας θα ήθελα να αναφερθώ στον τρόπο που δέχτηκαν την πρώτη επαφή τους με τη Gestalt τα μέλη της ομάδας.

Αρχικά, οι περισσότεροι ήταν επιφυλακτικοί και μιλούσαν εκ μέρους του συλλόγου αντί για προσωπικά, κάτι που θεωρώ φυσικό σε μια νέα ομάδα καθώς και το ότι μας ζητούσαν να μιλάμε εμείς και να τους δίνουμε θεωρητικές πληροφορίες και κατευθύνσεις. Σιγά-σιγά αφήνοντας την ομάδα να αλληλεπιδρά-

στήριξη από κάπου" (εξωτερικά πλαίσια και εσωτερικές πηγές στήριξης).

Ως επίλογο αυτού του άρθρου, θα ήθελα να αναφέρω ότι αυτό που κρατάω είναι η ανθρώπινη επαφή. Κάτι που έμαθα στην πορεία μου μέχρι τώρα στην Gestalt, είναι ότι ως θεραπεύτρια δεν παίζω κάποιο ρόλο, και μπορώ να είμαι εγώ. Αυτό νομίζω πως είναι ο βασικός παράγοντας που με βοήθησε να απολαύσω τη συμμετοχή μου ως μέλος της ομάδας εκπαίδευσης εθελοντών του Συλλόγου Κ.Ε.Φ.Ι. – Αθηνών, και λέγοντας ομάδα εννοώ φυσικά και την Αγγελική, την Ιωάννα, τη Στέλλα και τη Γιάννα.

ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΗΛΙΟ ΒΟΥ

Αυτή τη φορά πήγαινα διαβασμένος. «Το Πήλιο είναι βουνό». Είχα ανοίξει και τον χάρτη. Ύψος 1548. Ζαλίστηκα... «Γιάννη ηρέμησε» είπα μέσα μου. Στην Πορταριά πηγαίνεις, δεν πρόκειται να πατήσεις κορυφή! Εκτός και μόνο αν το πάρεις σουρεαλιστικά το ζήτημα». Έτσι με βόλεψε, έτσι το πήρα και πήγα μαζί του παρέα.

Έφθασα νωρίς κι έπιασα αμέσως δουλειά. Άφησα τα πράγματα κι άρχισα να κόβω βόλτες πάνω κάτω. Πλατεία, σχολείο, ξενώνας και πάλι πίσω. Λίγος κόσμος. Βλέμματα εξερευνητικά. Κάποιες με τσάντες στην πλάτη ανηφόριζαν τλαιπωρημένες. «Για το συνέδριο ήρθες;», «να», «ο ξενώνας...τάδε;», «χμ...νομίζω πως είναι από κει». Έδειξα με το δάκτυλο μια κατεύθυνση. Με την ελπίδα να είναι η σωστή.

Ένα από τα πράγματα που με μαγεύουν στην Πορταριά, είναι τα αναρριχώμενα φυτά που τυλίγονται γύρω από τα αιωνόβια πλατάνια, σε σημείο που καμιά φορά δεν ξεχωρίζεις κορμό. Η φύση οργιάζει και προσφέρει απλόχερα το νερό της σ' αυτό τον τόπο.

Η ώρα πέρασε και κίνησα να δηλωθώ. Χαιρετούρες με γνωστούς. Αγκαλιές, ενθουσιασμός, προσμονή. Πλησίασα στο τραπέζακι, επέλεξα και έβαλα με περισσή τέχνη την τζίφρα μου. Οι επιλογές μου ήταν περισσότερο προσωπικεντρικές κι έδωσα πολύ λιγότερη σημασία στα θέματα. Σε λίγο το Δημοτικό βούιζε από τους ενήλικες που ανέβαιναν τις σκάλες. Η πρώτη ολομέλεια ξεκινούσε. Ήχοι από καρεκλάκια. Αίθουσα φίσκα. Η αρχική αίσθηση ήταν πως αυτό το συνέδριο κινούνταν σ' έναν πιο χαμηλό ρυθμό. Μου φάνηκε να το πω λίγο πιο «σοβαρό». Το Σαββατόδραδο όμως, ήρθε κι έσβησε και το τελευταίο ίχνος αυτής μου της αίσθησης...

Χρόνια περιηγητής διαφόρων νυχτερινών μαγαζιών, είχα πάντοτε την ίδια απορία. «Που πήγαν όλες οι γυναίκες;». Μετά από δύο συνέδρια στο Πήλιο η απορία μου λύθηκε. Ανάμεσα λοιπόν στις κοπέλες που γνώρισα στα συνέδρια, ήταν και πολλές που δήλωναν θεραπεύτριες. Άλλες, που βρίσκονταν στα τελειώματα και φιλοδοξούνε σύντομα να γίνουν. Λοιπόν, δεν ξέρω και πολλά από Gestalt και γνωρίζω σαφώς λιγότερα γύρω από το ...μπάντμιντον για παράδειγμα! Έχω όμως την όραση και μπορώ να δω αν η κοπελιά με την ρακέτα κατάφε-

ρε να περάσει αυτό το παράξενο μπανάκι με τα φτερά πάνω από το φιλέ και αν το προσεγείωσε στην αντίπαλη περιοχή... Ορισμένα πράγματα είναι με προκλητικό τρόπο εξόφθαλμα και σε αυτά ακριβώς αναφέρομαι. Στο σημείο αυτό στα chat rooms του internet λέμε TESPA. Τουτέστιν, τελεία και παύλα.

Αυτό που αποκόμισα από το συνέδριο βου -το δεύτερο για μένα- είναι πολλές και συμπυκνωμένες γνώσεις. Αναθεώρηση, επικύρωση, άλλαξα. Βίωσα εμπειρίες δυνατές και μοναδικές. Ήρθα πολύ κοντά με ανθρώπους που δεν τους γνώριζα ή τους ήξερα ελάχιστα. Κι όλα αυτά, μέσα σε τέσσερις μέρες. Είναι μια εμπειρία που αισθάνομαι πως όσο προσπαθώ να την περιγράψω, χάνει και κάτι από την γοητεία της. Από την μοναδικότητά της.

Μ' αρέσει που βρίσκω κλίμα οικγενειακό. Μ' αρέσει η ζεστασιά που υπάρχει και που νιώθω πως δεν είναι επίπλαστη - απόρροια ενός ξένου επαγγελματισμού. Επίσης, μ' αρέσει που φεύγω παίρνοντας μπόλικη δουλειά για το σπίτι. Αποσκευές με συμπυκνωμένες γνώσεις, που σιγά-σιγά τις αραιώνω. Καύσιμολογικό για να συνεχίσω. Gestalt ζωμός για ένα χρόνο...

Κλείνοντας, θα ήθελα να ξεκινήσω λέγοντας κάτι που θεωρώ τετριμμένο. «Το να ασχοληθείς ουσιαστικά με τον εαυτό σου, να βγάλεις τα εσώψυχά σου στην φόρα και να τα ξεψαχνίσεις, είναι σίγουρα μια επώδυνη, επίπονη και πολλές φορές χρονοβόρα διαδικασία. Θέλει απόθεμα πολλών κιλών αποφασιστικότητας». Από κει και πέρα... Λένε πως χρόνος και χρήμα δεν βαδίζουν πλάι-πλάι. Όταν έχεις χρήμα δεν έχεις χρόνο και τούμπαλιν. Εγώ είμαι στην φάση που έχω χρόνο. Επίσης, νιώθω περήφανος που μπήκα έτσι φορτσάτος, βρίσκοντας μια ευρύχωρη θέση στο πλοίο που λέγεται Gestalt. Όσον αφορά τώρα το άλλο. Η Gestalt για την οποία μιλάω, αυτό το «όλον» που λέμε, πιστεύω με, κάνει και ευκολίες πληρωμής!

Το άρθρο επιμελήθηκε ο Γιάννης Κατσιγιάννης, το βιβλίο του οποίου πρόσφατα κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Μικρή Μίλητος με τίτλο «Για ένα χαμόγελο». Είναι (όπως το περιγράφει ο ίδιος) «φτιαγμένο από αγνά σπιτικά υλικά, χωρίς συντηρητικά και μεταλλαγμένα και είναι light!».

Η εκπαιδευτική διαδικασία στο πρόγραμμα του Gestalt-Foundation

Σημαντικό για μένα ήταν και είναι ο βιωματικός και ανθρώπινος χαρακτήρας της εκπαιδευτικής διαδικασίας στο πρόγραμμα. Ο τρόπος που περιλαμβάνει το βίωμα, την εμπειρία, τη θεραπεία, τη θεωρία, την εργασία, τη δημιουργία, τις διαπροσωπικές σχέσεις, τη δυναμική της ομάδας και πώς συνδέονται όλα αυτά μεταξύ τους ως μέρη μιας διαδικασίας για να δώσουν ένα όλο, να γίνουν ένα μέρος του φόντου.

Η ψυχοθεραπεία για μένα ήταν από την αρχή ένα ταξίδι. Η εκπαιδευτική διαδικασία είναι ένα παρόμοιο ταξίδι μαζί με συνταξιδιώτες και καθ(οδ)ηγητές, διαβάζοντας για τις εμπειρίες και θεωρίες κάποιων άλλων που έχουν περάσει από τα ίδια μέρη, αναζητώντας τις πληροφορίες και εμπειρίες που χρειαζόμαστε στην προσπάθεια ο καθένας από μας να φτιάξει ένα δικό του χάρτη και ταξιδιωτικό οδηγό. Ένα ταξίδι, εκτός από τις ομορφιές, συνήθως έχει και τις δυσκολίες και περιπέτειές του και... σάμπως δεν συμβάλλουν κι αυτές στην τελική γλυκιά γεύση που μένει;

Μπιάνκα Έλλιγκερ

Απόφοιτη εκπαιδευτικού προγράμματος Gestalt

“Η απόκτηση γνώσης ενός αντικειμένου είναι μια διαδικασία που εξελίσσεται στο χρόνο”

Η εμπειρία μου ως εκπαιδευόμενη του Gestalt Foundation ήταν διαφορετική από κάθε άλλη εκπαιδευτική εμπειρία που είχα ως σήμερα. Για μένα είναι πολύ σημαντικό ότι η παρουσίαση του θέματος του σεμιναρίου ξεκινούσε με τη δική μας αντίληψη για αυτό (πχ. «τι σας έρχεται στο μυαλό όταν ακούτε τη λέξη ενδοβολή;») και ολοκληρωνόταν με τη βιωματική προσέγγιση του θέματος αυτού μέσα από κάποιες ασκήσεις και/ή ατομικές ή ομαδικές διαδικασίες κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου. Επίσης ωφελήθηκα πολύ από το χρόνο για επεξεργασία όσων θεμάτων είχαμε προσεγγίσει, τις ώρες που μεσολαβούσαν ανάμεσα στην πρώτη και τη δεύτερη μέρα του σεμιναρίου και τις επόμενες μέρες. Στην εκπαιδευτική μου πορεία είμαι πολύ καλή στο να μαθαίνω και να θυμάμαι θεωρίες και ευρήματα άλλων. Ως εκπαιδευόμενη στο Gestalt Foundation έμαθα, βιωματικά, ότι η γνώση αποκτάται μέσω της, με επίγνωση, σύνδεσης του αντικειμένου μελέτης με προσωπικά βιώματα και μέσω της απόσυρσης από την ενεργητική εμπλοκή με το κάθε θέμα, προκειμένου να αναδυθεί μια νέα ανάγκη και μια νέα ετοιμότητα να δω κι άλλα κομμάτια ή άλλες πλευρές αυτού του αντικειμένου. Από κάθε θέμα που έχω διδαχθεί βλέπω και μαθαίνω νέα κομμάτια κάθε φορά που το ξαναπροσεγγίζω (το ξαναδιαβάω, το επανεπεξεργάζομαι), καθώς κάθε φορά είναι διαφορετικό το πεδίο μου: ποιο θέμα διαπραγματεύομαι εσωτερικά, σε ποια εξελικτική φάση του κύκλου ζωής βρίσκομαι, κάτω από ποιες εξωτερικές συνθήκες θυμάμαι αυτό το αντικείμενο μάθησης, έχω την ανάγκη να το ξαναδιαβάσω ή να το ξανασκεφτώ. Αυτό για μένα σημαίνει ότι η απόκτηση γνώσης ενός αντικειμένου είναι μια διαδικασία που εξελίσσεται στο χρόνο, όπως εξελίσσομαι κι εγώ ως άτομο. Εξάλλου αυτή είναι, για μένα, η διαφορά μεταξύ των γνώσεων και των πληροφοριών.

Κωνσταντίνα Γκιώνη

Απόφοιτη εκπαιδευτικού προγράμματος Gestalt

Λίγα λόγια για την εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία Gestalt

Θα μπορούσα να ξεκινήσω λέγοντας ότι στόχος της εκπαίδευσης είναι η διδασκαλία της θεωρίας και ψυχοθεραπείας gestalt.

Οι εκπαιδευόμενοι διδάσκονται τις αρχές, τις έννοιες, τη μεθοδολογία της θεωρίας και μέσα από την προσωπική τους ανάπτυξη κτίζουν τις επαγγελματικές δεξιότητες τις οποίες θα τις μεταφέρουν στην επαγγελματική τους πρακτική.

Θα μπορούσε να πει κανείς «και τι διαφέρει από κάθε άλλη εκπαιδευτική προσέγγιση στην θεραπεία;»

Είναι αλήθεια ότι κάθε εκπαιδευτική προσέγγιση /σχολή διαφέρει όχι μόνο στο θεωρητικό και μεθοδολογικό περιεχόμενο αλλά κυρίως στη διαδικασία, στον τρόπο που μεταφέρει και επικοινωνεί αυτό το περιεχόμενο (Margherita Spagnuolo Loob, 1992).

Θα μπορούσε λοιπόν η εκπαιδευτική διαδικασία της θεωρίας της θεραπείας να απέχει από τις βασικές έννοιες και αρχές της; Φυσικά όχι.

Η θεραπεία Gestalt είναι μία προσέγγιση βιωματική. Ως εκ τούτου μιλάμε για βιωματική, εμπειρική μάθηση, όπου η γνώση δημιουργείται μέσα από μετατροπή της εμπειρίας (Kolb, 1984 p 41-42)

Οι εκπαιδευόμενοι λοιπόν ενθαρρύνονται στο να φέρουν τις προσωπικές τους εμπειρίες στην ομαδική διαδικασία και μέσα από την επίγνωση και την επαφή/αλληλεπίδραση με το περιβάλλον αποκτούν την γνώση της θεραπευτικής διαδικασίας.

Αρκεί όμως οι εκπαιδευόμενοι να έρθουν σε επαφή με τα θέματά τους και τα «μπλοκαρίσματά τους»; Αρκεί να παρατηρήσουν και να εκφράσουν τις σκέψεις, τις αισθήσεις, τα συναισθήματά και τις δράσεις τους ώστε να μάθουν πώς να λειτουργούν στη θεραπευτική διαδικασία με τον πελάτη τους; Βέβαια όχι. Σαφώς χρειάζεται η ακαδημαϊκή γνώση, η μελέτη της επιστήμης, της ψυχοθεραπείας γενικότερα αλλά και η μελέτη της βιβλιογραφίας της ψυχοθεραπείας Gestalt.

Σημαντική δουλειά από την μεριά του εκπαιδευτή αποτελεί η θεωρητική κάλυψη της κάθε έννοιας και η διδακτική πάνω στην κάθε βιωματική επεξεργασία. Στο πώς δηλαδή η περιγραφή της εμπειρίας γίνεται γνώση.

Ένα άλλο σημαντικό σημείο της εκπαιδευτικής διαδικασίας είναι επίσης η σχέση μεταξύ εκπαιδευόμενου και εκπαιδευτή. Είναι σχέση που βασίζεται στο διάλογο, στην υπαρξιακή και φαινομενολογική συνάντηση.

Όπως περιγράφει ο G. Yontef (2000), η στάση και ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι πολύ σημαντικός στη συνάντηση αυτή. Ο ενθουσιασμός του, η ευαισθησία του, η αμυντικότητα του, ο σεβασμός στη διαφωνία κ.α. βάζουν το έδαφος, υποστηρίζουν την εμπιστοσύνη του εκπαιδευόμενου στον εαυτό και ενθαρρύνουν την όρεξη, τον ενθουσιασμό, την περιέργεια, το κίνητρο και την αυτονομία του εκπαιδευόμενου.

Οι εκπαιδευόμενοι έρχονται εξοικειωμένοι στην υπάρχουσα, παραδοσιακή εκπαιδευτική διαδικασία, το σχολείο, που υποστηρίζει, την παθητική σχεδόν, ενδοβολική διαδικασία (introjective learning), το να γεμίζει δηλαδή ο μαθητής με περιεχόμενο, πληροφορίες και στείρα γνώση, χωρίς το ενδιαφέρον και τη φροντίδα των μαθησιακών αναγκών του. Στην εκπαίδευση Gestalt οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται για μια διαδικασία που εμπειρεύει την επεξεργασία και την αφομοίωση των δεδομένων εννοιών και αρχών της θεωρίας.

Αυτή η διαδικασία εμπειρεύει την εκπαιδευτική σχέση που βασίζεται στην ευαισθησία του εκπαιδευτή όσον αφορά στο φαινομενολογικό πεδίο του εκπαιδευόμενου.

Μιλώντας προσωπικά για τη μέχρι τώρα εμπειρία μου ως εκπαιδευτή, η διαδικασία της εκπαίδευσης Gestalt περιέχει την πρόκληση για τη συνάντηση με το καινούριο, το διαφορετικό, τη διαρκή εξέλιξη της επαφής και τη δημιουργική αφομοίωση του περιεχομένου.

Εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενοι έρχονται να συναντηθούν και να ζήσουν τον κύκλο της επαφής (προεπαφή – επαφή – τελική επαφή – μεταεπαφή). Αρχίζοντας από τον ενθουσιασμό και την αγωνία, πηγαίνοντας στο «τι κάνουμε τώρα» και φθάνοντας στο ποιοι είμαστε. Όλα αυτά τα στάδια μεταφράζονται σε στιγμές, σαββατοκύριακα, τέσσερα χρόνια εκπαίδευσης με στόχο τη μεταφορά αυτής της διαδικασίας στη θεραπευτική διαδικασία με τον πελάτη, την κλινική πρακτική.

Στην πορεία αυτής της εκπαιδευτικής διαδικασίας υπάρχουν αμφιβολίες, διαφωνίες, εμπόδια, ανταγωνισμοί αλλά και ικανοποίηση, χαρά, δημιουργία και εξέλιξη και στις δύο μεριές (εκπαιδευτές – εκπαιδευόμενοι).

Κλεινόντας, θα τονίσω αυτό που ο Kurt Lewin υποστηρίζει, ότι δεν υπάρχει τίποτε καλύτερο από μία καλή θεωρία. Η αφομοίωση αυτής της θεωρίας είναι σημαντικό να συμβαδίζει με τις αρχές και τη μεθοδολογία της και να δίνει χώρο στη δημιουργική εξέλιξη της.

Βιβλιογραφία

- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning*. Prentice – Hall, New York
Yontef, G. (2000). "The Importance of Professional Knowledge: A Response to John Harris". *The British Gestalt Journal* 2000, Vol. 9, No 1, 39 – 54
Spagnuolo – Lobb, M. (1992). "Training in Gestalt Therapy". *Studies in Gestalt Therapy* 1992, n.1, 21 – 29.

Εκπαίδευση Gestalt: Μια καταλυτική εμπειρία

Η τετραετής εκπαίδευσή μου στην ψυχοθεραπεία Gestalt είναι από τις πιο σημαντικές εμπειρίες που έχω ζήσει σε επαγγελματικό – εκπαιδευτικό επίπεδο, αλλά τολμώ να πω και σε προσωπικό.

Όπως το αντιλαμβάνομαι σήμερα, η δομή και η εκπαιδευτική φιλοσοφία ενός τέτοιου προγράμματος, είναι η απόδειξη στην πράξη της θεωρίας Gestalt. Είναι απόλυτα συνεπής με το τι πρεσβεύει αυτή η προσέγγιση. Βιωματική μάθηση.

Πρωτίστως, αυτό που χρειάζεται να φέρει κανείς είναι τον εαυτό του, το να είναι εκεί πραγματικά (presence) και την όρεξή του να ανοιχτεί και να μάθει (excitement). Στη συνέχεια, ξεκινάει η σχέση με τους άλλους (self-others): τα μέλη της ομάδας – οι εκπαιδευόμενοι και οι εκπαιδευτές. Αυτή, για μένα, ήταν από τις πιο καταλυτικές εμπειρίες. Το ενδιαφέρον, το μοίρασμα, η εμπιστοσύνη, η επαφή (contact). Εκεί στους κόλπους αυτής της ομάδας, είχα και κάποιες από τις πιο σημαντικές συναντήσεις μου: Ι-θου επαφές.

Μέσα από αυτή τη σχέση με τους άλλους, έρχεται και μια πιο ουσιαστική σχέση με τον εαυτό (self-awareness). Καθώς αυτά τα δύο δυνάμωναν (η σχέση με εαυτό και άλλους), έγιναν τα θεμέλια για να χτιστεί από πάνω η θεωρία της Gestalt. Αν και ήταν εκεί από την αρχή, πήρε νόημα (gestalt!) μόνο όταν στηρίχτηκε σε αυτό που διαμορφώνουν στην αλληλεπίδρασή μου με τους άλλους και σε σχέση με αυτά που διάβαζα (αλληλεπίδραση organism-environment).

Όλα αυτά με την πλαισίωση και τη στήριξη των εκπαιδευτών που δεν πρόσφεραν φυσικά απλά τη γνώση και το ενδιαφέρον τους αλλά a way of being.

Όταν τελείωσα τα χρόνια της βασικής εκπαίδευσης, ένιωθα ανεπαρκής για να είμαι θεραπεύτρια gestalt, ότι δεν ξέρω καλά τη θεωρία, ότι και αυτά που ξέρω, δεν ξέρω πώς να τα κάνω. Σήμερα, πιστεύω ότι είμαι θεραπεύτρια gestalt και αυτό έγινε όταν αφέθηκα να εμπιστευτώ τον τρόπο που είχα μάθει να είμαι και να αλληλεπιδρώ στην εκπαιδευτική/βιωματική ομάδα.

Εν κατακλείδι, η εκπαιδευτική προσέγγιση της gestalt αποτελείται από το τι είναι η θεραπεία gestalt και κάτι παραπάνω (The whole is more than the sum of its parts).

Ελπίδα Καλαϊτζή

Απόφοιτη εκπαιδευτικού προγράμματος Gestalt

Η εμπειρία μου στην Εκπαιδευτική Διαδικασία...

Η αναζήτηση της Ελευθερίας μέσα από τη γνώση θα μπορούσε να είναι ο τίτλος αυτού του μικρού άρθρου σχετικά με την εμπειρία μου στην Εκπαιδευτική Διαδικασία της προσέγγισης Gestalt.

Η εποχή της ένταξής μου στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα του Gestalt Foundation, με τη δομή του, το περιεχόμενό του, τη λειτουργία του, έτσι όπως εγώ το βίωσα θα μπορούσε να παραλληληθεί με τη φάση της εισόδου του παιδιού στην κοινωνία του σχολείου, όπου εκεί μαθαίνει πως υπάρχουν και άλλες ιδέες και αντιλήψεις, πέρα από αυτές του στενού οικογενειακού του περιβάλλοντος.

Το μάθημα ζωής μου, σ' αυτή τη φάση, συνιστάται στο ν' ανακαλύψω

το διαφορετικό και το άγνωστο, αφήνοντας πίσω τη σιγουριά και την ευκολία των δεδομένων μου. «Μεγαλώνοντας» προσωπικά και επαγγελματικά βιώνω την απεριόριστη ελευθερία του ενήλικα και συγχρόνως ανακαλύπτω τι σημαίνει ελευθερία επιλογής. Αυτό που καλούμε να αναγνωρίσω και να μεταβιβάσω στον θεραπευόμενο – πελάτη, είναι να εκτιμήσω την προσωπική ελευθερία του καθενός και να φέρω στη θεραπεία την προσωπική μου αλήθεια, πως η πραγματική ελευθερία βρίσκεται στην ψυχή και δεν εξαρτάται από εξωτερικές περιστάσεις...

Ελευθερία Λαγούδη

Ψυχολόγος, Απόφοιτη εκπαιδευτικού προγράμματος Gestalt

GESTALT FOUNDATION ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

2006-2007 Gestalt Foundation στην Κοινότητα
Η συνεργασία μας με τη ΧΕΝ

Από το 2000 το Gestalt Foundation με πρωτοστάτη την Κάτια Χατζηλάκου, που έως σήμερα στηρίζει αυτήν την προσπάθεια, συνεργάζεται με τη Χ.Ε.Ν. Θεσσαλονίκης με σεμινάρια, διαλέξεις και επιστημονικές συναντήσεις. Επίσης, έχει την επιστημονική και κλινική ευθύνη για το βραχύχρονο πρόγραμμα ατομικής ψυχολογικής στήριξης και παραπομπής για γυναίκες που απευθύνονται στην κοινωνική υπηρεσία της Χ.Ε.Ν. Το παρακάτω απόσπασμα αποτελεί την καταγραφή της εμπειρίας της Ράμα Σαντιμόν που συμμετέχει σ' αυτή τη συνεργασία από την αρχή και τα τελευταία 3 χρόνια εποπτεύει τους ψυχολόγους - ψυχοθεραπευτές Gestalt που μετέχουν στο πρόγραμμα.

Σαν παραμύθι με αρχή και τέλος όπου έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα. Και σαν αυτά τα παραμύθια, που θέλεις να τα ακούσεις ξανά και ξανά, και το ένα παραμύθι γεννάει και άλλα παραμύθια, και αυτά με τη σειρά τους είναι πάλι μαγικά αυτόνομα και ξεχωριστά. Μόνο που αυτό το παραμύθι είναι και πραγματικότητα και αυτό το κάνει ακόμα πιο μαγικό.

Μια φορά κ' έναν καιρό λοιπόν (2000), σε μια ώριμη στιγμή συναντηθήκαμε με την ΧΕΝ. Μια στιγμή με έδαφος καλλιεργημένο που επέτρεψε τη σύλληψη μίας συνεργασίας. Μια συνεργασία που κέρδισε την εμπιστοσύνη και την αμοιβαία εκτίμηση. Μια συνεργασία που ήθελε πολύ κόπο, προσπάθεια και επιμονή και από τις δυο πλευρές. Δυο διαφορετικά συστήματα με διαφορετικό κώδικα επικοινωνίας, αξίες, οράματα, όπου μέσα από το σεβασμό στις διαφορές μας γνωριστήκαμε και αναγνωρίσαμε τα κοινά που μοιραζόμαστε. Δύο συστήματα που συμπληρώνουν το ένα το άλλο με απώτερο σκοπό να παρέχει ψυχολογική στήριξη σε γυναίκες, που το έχουν ανάγκη.

Όταν σκέφτομαι αυτό το πρόγραμμα και τι πιθανόν προσφέρει στα άτομα που το προσεγγίζουν, από τις λέξεις που μου έρχονται στο μυαλό μου είναι «μια ευκαιρία», «εμπιστοσύνη», «έναν ασφαλής τόπος για να ξεκινήσω», «ανάπτυξη», «φροντίδα», «ενδιαφέρον». Ταυτόχρονα σκέφτομαι ότι οι ίδιες αυτές οι λέξεις περιγράφουν και τι βρήκαμε εμείς, σαν

θεραπευτές στον ίδιο αυτό χώρο. Είναι και πάλι... «μια ευκαιρία», «εμπιστοσύνη», «έναν ασφαλής τόπος για να ξεκινήσω», «ανάπτυξη», «φροντίδα» και «ενδιαφέρον». Ένα κύκλο πάρε δώσε που η κινητήρια δύναμη της είναι ένα προσωπικό νοιάξιμο.

Εικόνες έρχονται στο μυαλό μου από τις αρχικές συναντήσεις. Η συνάντηση (10-11/02/2001) στο γραφείο του Gestalt Foundation. Η 1η εκπαίδευση εθελοντών στην ΧΕΝ στο κέντρο και μετά η 2ημερη στην ΧΕΝ Χαριλάου. Ενέργεια, ενδιαφέρον, επαφή, μπέρδεμα, ανησυχία, ελπίδα, φόβος και εμπιστοσύνη. Πρόσωπα έρχονται στο μυαλό μου. Άτομα που η αρχική τους συμμετοχή ήταν απαραίτητη για την δόμηση του προγράμματος...η Μάγδα, η Γεωργία... άτομα που έφυγαν από το πρόγραμμα και η νότα που έδωσαν παραμένει μέχρι και σήμερα. Έχουν περάσει από τότε πολλά άτομα όπως είναι φυσικό σε ένα εθελοντικό πλαίσιο. Και από συζητήσεις που κάναμε και σχόλια φάνηκε ότι αυτή η εμπειρία συνεχίζει να τους τρέφει ακόμα και τώρα, χρόνια μετά.

Οι δυσκολίες ήταν μεγάλη πρόκληση. Να βρούμε τρόπο να ισορροπήσουμε το όνειρο με την πραγματικότητα, τον ενθουσιασμό μας με τις δυνατότητες που παρέχουμε όπως και την ελπίδα ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε ακόμα και όταν δεν συμφωνούμε, όταν δεν υπήρχε ροή περιστατικών και όταν είχαμε εσωτερικές συγκρούσεις.

Η έννοιά μας ήταν πως να δημιουργήσουμε ένα πλαίσιο που παρέχει άμεση στήριξη, ευελιξία στις ανάγκες των άλλων και ταυτόχρονα να καλύπτει δεοντολογικά ζητήματα.

Το γεγονός ότι λιθαράκι - λιθαράκι στρώσαμε το δρόμο μέχρι σήμερα, ότι πολλές δυσκολίες ανήκουν πια στο παρελθόν και ότι ακόμα και σήμερα μιλάμε με ενθουσιασμό για την συνεργασία μας είναι ένδειξη ότι όταν το έδαφος είναι ώριμο και γίνεται μια σύλληψη, το παιδί που βγαίνει από αυτήν την διαδικασία έχει όλη την ελπίδα να μεγαλώσει σιγά - σιγά καλά.

Ράμα Σαντιμόν, M.Sc.
Κοινωνική & Κλινική Ψυχολόγος,
Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

ΤΟ GESTALT FOUNDATION ΚΑΙ
Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΘΡΑΚΗΣ 2002-2006

Ήταν το 2002, όταν η Κάτια και η Αντωνία μας ανακοίνωσαν τη συνεργασία με το Σύλλογο Καρκινοπαθών Μακεδονίας Θράκης. Μέσα στον ενθουσιασμό μας είπαμε "ΝΑΙ", χωρίς καλά - καλά να καταλάβουμε σε τι θάλασσα μπαίναμε να κολυμπήσουμε. Ξεκίνησαν αρχικά 2 ομάδες στήριξης για τα παλιά μέλη του συλλόγου και μια ομάδα για τα μέλη που βρίσκονταν σε χημειοθεραπεία (με χρονική διάρκεια όλο το έτος).

Ό,τι και να σας πούμε είναι λίγο... Ίσως εδώ ταιριάζει ο τίτλος του συνεδρίου μας «Exploring Human Conflicts». Conflicts μεταξύ των συντονιστών (πόσο κόσμο έχετε εσείς; Εμείς έχουμε περισσότερο!). Conflicts με το Σύλλογο γιατί ο χώρος δεν ήταν κατάλληλος για τη διεξαγωγή των ομάδων. Conflicts για την ώρα και τη μέρα διεξαγωγής των ομάδων, conflicts γιατί δεν είχαμε συστηματική εποπτεία. Conflicts, conflicts, conflicts.

Πώς καταφέραμε και τα «βγάλαμε πέρα» δεν έχουμε καταλάβει ακόμη.

Την επόμενη χρονιά 2003-2004, είπαμε να συνεχίσουμε τις ομάδες. Το ενδιαφέρον αυξανόταν, όλο και περισσότερα άτομα δήλωναν συμμετοχή τόσο για τις ομάδες, όσο και για την πρακτική.

Αυτή τη χρονιά καταφέραμε να έχουμε συστηματική εποπτεία, γεγονός που μας έβγαλε σώους από πολλά κύματα που είχαμε να ξεπεράσουμε.

Έγιναν ομάδες υποδοχής για τα νέα μέλη, ενώ οι ομάδες για τα παλιά μέλη άλλαξαν μορφή και έγιναν σεμιναριακού τύπου σε 2 κύκλους.

Τα θέματα των ομάδων ήταν

«Μαθαίνω να απολαμβάνω τη ζωή»

«Υποστηρίζω τα δικαιώματά μου, φροντίζω τον εαυτό μου»

«Μαθαίνω να εκφράζω τα συναισθηματά μου»

Έγινε και μια προσπάθεια να οργανώσουμε μια ομάδα με θέμα «Η ζωή μου μετά τον καρκίνο». Η προσπάθειά μας απέτυχε. Ποιος καρκίνος; Αυτή η προσπάθεια μάς διδάξε να μη χρησιμοποιούμε τη λέξη καρκίνος. Είναι η απαγορευμένη λέξη.

Όλοι όσοι ασχοληθήκαμε με το Σύλλογο, πιστέψαμε σε αυτήν τη δουλειά. Δουλέψαμε σκληρά και οι προσπάθειές μας ανταμείφθηκαν.

Το 2004 - 2005 πραγματοποιήθηκαν οι εξής ομάδες

1. Ομάδα υποδοχής και ενημέρωσης για τα νέα μέλη
2. Ομάδα επικοινωνίας και έκφρασης συναισθημάτων για τα νέα μέλη
3. Ομάδα με θέμα οι σημαντικοί άλλοι στη ζωή μου
4. Ατομικές συνεντεύξεις για τα παλιά και νέα μέλη του συλλόγου
5. Δυο ομάδες αυτό-υποστήριξης για τα παλιά μέλη

Το 2005-2006 παράλληλα με τις ομάδες ψυχολογικής στήριξης, υποδοχής και ενημέρωσης και τις ατομικές συνεντεύξεις παλιών και νέων μελών, έγινε η ανατροπή με 1) μια ομάδα στήριξης συγγενών ασθενών με καρκίνο (όλο το χρόνο) 2) πρόγραμμα επιμόρφωσης και στήριξης εθελοντών που προσφέρουν βοήθεια σε όλα τα περιπτώματα των νοσοκομείων της Θεσσαλονίκης (σε οχτώ κύκλους) 3) πέντε ανοιχτές διαλέξεις.

Δουλέψαμε οργανωμένα και με συνεχή εποπτεία. Για μια ακόμα φορά τα καταφέραμε!!!

Όμως ο αγώνας συνεχίζεται!!!!!!!

Ευχαριστούμε όλους όσους έχουν αφιερώσει χρόνο από το πρόγραμμα τους για αυτήν την πρακτική. Κλείνοντας, δε θα μπορούσαμε να μην ευχαριστήσουμε την Αντωνία, που παρά τα κύματα και τις φουρτούνες που αντιμετωπίζουμε, είναι ο φάρος που μας καθοδηγεί και μας φωτίζει.

Για το ακαδημαϊκό έτος 2006-2007 το Κέντρο Εκπαίδευσης και Ψυχοθεραπείας Gestalt Foundation, συνεχίζοντας την εθελοντική συνεργασία με το Σύλλογο, σχεδίασε το παρακάτω πρόγραμμα ψυχολογικής στήριξης και επιμόρφωσης με: 1. Ομάδα ενημέρωσης και πληροφόρησης, 2. Ομάδα ψυχολογικής στήριξης, 3. Ομάδα στήριξης και συγγενών και φροντιστών, 4. Πρόγραμμα επιμόρφωσης και στήριξης εθελοντών και 5. Τρεις ανοιχτές διαλέξεις.

Γιάννα Καλώτα, MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt
Μελίνα Μακρίδου, MSc Ψυχολογία Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt
Μαριάντζελα Τριάρικο, ψυχολόγος Α.Π.Θ, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Το Σάββατο, 3 Ιουνίου έγινε η 3η Ημερίδα της Εθνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Ελλάδος με θέμα:

«Μέθοδοι εποπτείας της ψυχοθεραπείας: θεωρεία και πρακτική».

Το Gestalt Foundation εκπροσώπησε η Δέσποινα Μπάλλιου με την θεωρητική παρουσίαση με θέμα: «Εποπτεία Gestalt: «Μια διαδικασία εξέλιξης».

Η παρουσίαση εστιάστηκε στο πώς οι αρχές της θεωρίας πεδίου, της φαινομενολογίας, της παράδοξης θεωρίας της αλλαγής, του διαλόγου και της παράλληλης διαδικασίας διέπουν την εποπτική διαδικασία και πώς μέσα από αυτές τις αρχές η εποπτική διαδικασία επιδιώκει μια αυθεντική συνάντηση για δημιουργική μάθηση και εξέλιξη.

GESTALT FOUNDATION ΣΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοκοινωνικής Ογκολογίας:

Στηρίζοντας την ποιότητα ζωής μετά τον καρκίνο:
ένα πρότυπο πρόγραμμα ψυχοκοινωνικής παρέμβασης
της εθελοντικής ομάδας ψυχοθεραπευτών Gestalt

Όταν το 2004, στο 8ο Ευρωπαϊκό συνέδριο Ψυχοθεραπείας Gestalt στην Πράγα, συμμετείχα στην ομάδα ψυχολόγων του Gestalt Foundation που παρουσίασε την εθελοντική παρέμβαση για την ψυχολογική υποστήριξη των πασχόντων στο σύλλογο καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης, με τίτλο "Facing the facts of life", δεν φανταζόμουν ότι η ενθουσιώδης εκείνη αντίδραση από τον Ευρωπαϊκό ψυχοθεραπευτικό κόσμο θα ήταν προάγγελος μιας επίσης θερμής υποδοχής, 2 χρόνια αργότερα - από την επιστημονική κοινότητα της Ελλάδος που εργάζεται κατά του καρκίνου.

Καμία επίσης από τις ψυχολόγους που ξεκίνησα με το 2000 τον εθελοντισμό δεν φανταζόμασταν -αν και ευχόμασταν!- ότι 4 χρόνια αργότερα, ύστερα από πολύ κόπο, επιμονή και υπομονή, η εργασία αυτή θα εξελισσόταν σε ολοκληρωμένο πρόγραμμα ψυχοκοινωνικής παρέμβασης. Για το λόγο αυτό πιστέψαμε ότι άξιζε να παρουσιαστεί σε ένα συνέδριο ψυχοκοινωνικής ογκολογίας.

Το 10ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχοκοινωνικής Ογκολογίας που πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα στις 3-5 Νοεμβρίου (Ξενοδοχείο Holiday Inn) δικαίωσε τον τίτλο του τόσο σε σχέση με τη θεματολογία του όσο και σε σχέση με τη σύνθεση των συμμετεχόντων: δίνοντας έμφαση όχι μόνο στη βιολογική αλλά και στην ψυχολογική διάσταση του καρκίνου, συγκέντρωσε εκτός από γιατρούς συναφών ειδικοτήτων πολλούς επαγγελματίες ψυχικής υγείας όπως ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές και κοινωνικούς λειτουργούς. Άλλωστε, πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή πολλών επιστημονικών φορέων όπως νοσοκομείων, υπηρεσιών ψυχικής υγείας, πανεπιστημιακών σχολών καθώς και εθελοντικών οργανώσεων.

Στις 3 Νοεμβρίου 2006 η επιστημονική ομάδα με επικεφαλής την εκπαιδύτρια - επίπτιρα του G.F. Αντωνία Κωνσταντινίδου και τις ψυχολόγους - ψυχοθεραπεύτριες Μελίνα Μακρίδου, Γιάννα Καλώτα, Μαρία Μαυριδίου, (Μαριάντζελα Τριάρικο) έκανε μια ανακοίνωση στο συνέδριο για την εθελοντική παρέμβαση που φέτος συμπληρώνει 5 χρόνια ζωής.

Σε μια σύντομη ιστορική αναδρομή, αναφερόθηκα στην πορεία του προγράμματος που ξεκίνησε το 2002, ύστερα από πρόσκληση της προέδρου του συλλόγου κας Περεσεφόνης Μήττα, με τις ανοιχτές ομάδες στήριξης, συνεχίστηκε το 2003 με σεμινάρια σε θεματικές ενότητες και με την ομάδα υποδοχής νέων μελών, εμπλουτίστηκε στα επόμενα χρόνια με ανοιχτές διαλέξεις και παράλληλες δράσεις όπως, η ομάδα στήριξης συγγενών και η εκπαίδευση των εθελοντών και διευρύνθηκε σε συνεργασία με συλλόγους άλλων περιοχών όπως οι σύλλογοι Κατερίνης, Γιαννιτσών, Πτολεμαϊδας, Κοζάνης και Αθήνας.

Στην πραγματικότητα, δεν ήταν μια απλή ανακοίνωση αλλά μια... παρέμβαση μέσα στο πνεύμα της ομαδικότητας και του εθελοντισμού που χαρακτηρίζει αυτό το συνέδριο - και γι' αυτό το λόγο συζητήθηκε...

Ιδιαίτερη αίσθηση έκανε ο τρόπος παρουσίασης που ήταν ομαδικός και εναλλασσόμενος καθώς



Της Μαρίας Μαυριδίου
Ψυχολόγος
Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

η μια έπαιρνε την σκυτάλη από την άλλη. Μείναμε έτσι πιστές στη φαινομενολογία που καταδεικνύει τον ίδιο τον τρόπο δουλειάς μας, ο οποίος πράγματι είναι ομαδικός και εναλλασσόμενος. Έγινε σαφές ότι η παρέμβαση στο σύλλογο καρκινοπαθών δεν είναι υπόθεση ενός ατόμου αλλά μιας ομάδας συνεργατών που αλληλεπιδρά και εξελίσσεται δυναμικά.

Οι αντιδράσεις και τα σχόλια του κοινού κυμάνθηκαν από την έκπληξη έως τον ενθουσιασμό για τη διάρκεια, την πολυμορφία της δράσης και κυρίως

για τον εθελοντικό - μη κερδοσκοπικό της χαρακτήρα. Θα έλεγα ότι ο σχολιασμός του προεδρείου από τον κύριο Γεράσιμο Ρηγάτο -ιατρό ογκολόγο- συνόψισε θαυμάσια το κλίμα που ακολούθησε την παρουσίαση. Τόνισε χαρακτηριστικά: «Με εντυπωσίασε ιδιαίτερα ο τρόπος αλλά και το περιεχόμενο της ομαδικής αυτής παρουσίωσης. Είναι φανερό ότι από πίσω υπάρχει πολύ δουλειά... Εύχομαι να συνεχίσετε έτσι το έργο σας.»

Σκοπός της παρουσίωσης ήταν να φανεί στην πράξη ότι ο εθελοντισμός απαιτεί σταθερή παρουσία, συνέπεια και δέσμευση. Επίσης, ότι γίνεται από επαγγελματίες -και όχι ερασιτέχνες!- ψυχικής υγείας που δεσμεύονται στο να λαμβάνουν διαρκή εκπαίδευση και εποπτεία για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του ρόλου τους, τις ματαιώσεις και την επαγγελματική εξουθένωση που αυτός συνεπάγεται.

Μιλώντας για τις δυσκολίες του ρόλου του ψυχοθεραπευτή οφείλω να πω ότι υπήρξε πολύ σημαντική για εμάς η παρουσία στο συνέδριο των εκπαιδευτριών του G.F. Κάτιας Χατζηλάκου και Γιάννας Γιαμαρέλου αλλά και των συναδέλφων εθελοντών στο σύλλογο καρκινοπαθών της Αθήνας (Κάτο Ιωάννα, Κυβέλου Αγγελική, Σιφάκη Στέλλα και Χαντζιζάρα Δήμητρα) που μας εμπύχωσαν θυμίζοντάς μας ότι η κοινότητα Gestalt είναι πανταχού παρούσα!...

Εξίσου σημαντική ήταν και η παρουσία του συλλόγου καρκινοπαθών Μακεδονίας - Θράκης στις εργασίες του συνεδρίου που μέσω της αντιπροσώπου του κυρίας Γλυκερίας Διδασκάλου χαιρέτησε τη διοργάνωση και τόνισε το ρόλο της ψυχολογικής υποστήριξης που προσφέρει η εθελοντική ομάδα μας στα μέλη του συλλόγου.

Κρατάμε άλλωστε το σχόλιο πολλών ακόμα εθελοντικών συλλόγων όπως του ΠΑ.ΣΥ.ΚΑ.Φ., ΕΛ.Α.ΖΩ., Άλμα Ζωής κ.λπ. για την ανάγκη υποστήριξης αυτού του ρόλου από την πολιτεία.

Σε ένα διάλειμμα των εργασιών του συνεδρίου, σε μια κουβέντα με την Αντωνία Κωνσταντινίδου μοιράστηκα μαζί της τη θετική αίσθηση από αυτή τη συμμετοχή και πήρα την -οξυδερκή πάντα- εκτίμησή της: πράγματι ήταν μια δικαίωση της μακροχρόνιας αυτής δουλειάς επί 4 συνεχής χρόνια. Επρόκειτο για μια συγκινητική στιγμή, όταν για πρώτη φορά σε πανελλαδικό επίπεδο η ιατρική κοινότητα, η οποία σύσσωμη πλέον αναγνωρίζει την αξία της ψυχολογικής παρέμβασης, καλωσόρισε την ψυχοθεραπεία Gestalt στον αγώνα κατά του καρκίνου.

Ανταποδίδοντας τον χαιρετισμό λέμε:
«εις το επανιδού!»

Γράφω αυτό το άρθρο σαν Κάτια, άνθρωπος, επαγγελματίας, Gestalt θεραπεύτρια, Ελληνίδα, γυναίκα. Υπογράφω αυτό το άρθρο σαν συνιδρυτικό μέλος του Κέντρου Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation και σαν Chair of the Extended Board της Ε.Α.Γ.Τ (European Association of Gestalt Therapy).

Συχνά αναρωτιέμαι, υπάρχει σύγκρουση ανάμεσα σε αυτά μου τα κομμάτια, αυτούς τους ρόλους; Αναρωτιέμαι, πόσο είμαι ο ρόλος ή πόσο παίζω το ρόλο; Θα αντιδρούσα και θα μιλούσα διαφορετικά ή αντιδρώ και συμπεριφέρομαι διαφορετικά σαν Κάτια και διαφορετικά όταν εκπροσωπώ έναν οργανισμό, μια θέση, πολλούς άλλους ανθρώπους; Ακόμη και οι σκέψεις μου συγκρούονται. Η μία μου πλευρά βιάζεται να πει «όχι βέβαια, είσαι ένα άτομο υπεύθυνο και ακέραιο που δεν επηρεάζεται από γεγονότα και καταστάσεις, αντικειμενικό και politically correct παντού και πάντα» και αμέσως έρχεται η άλλη μου πλευρά να αντικρούσει την πρώτη και να πει «Και βέβαια είσαι διαφορετική, έχεις στερεότυπα και προκαταλήψεις, παίρνεις μέσα σου το μέρος του ενός ή του άλλου και χρειάζεται να προσπαθήσεις για να είσαι αμερόληπτη και αντικειμενική».

Όταν είμαι ειλικρινής με τον εαυτό μου τείνω να πιστέψω τη δεύτερη φωνή και να αναγνωρίσω το πρώτο επίθετο που έβαλα δίπλα στο όνομά μου στην αρχή αυτού του άρθρου. Είμαι Άνθρωπος. Σαν άνθρωπος, λοιπόν, έχω μίσση, πάθη, έχθρες, φιλίες, απόψεις, στερεότυπα και προκαταλήψεις. Σαν άνθρωπος όμως έχω και τη δυνατότητα να κάνω «διάλογο» τόσο με τα κομμάτια του εαυτού μου που συγκρούονται όσο και με τους άλλους ανθρώπους γύρω μου, για να «ανοίξω», να εξελιχθώ, να προχωρήσω.

Άνθρωπος ετυμολογικά στα ελληνικά σημαίνει «ανω- θρώσκω», κοιτάζω ψηλά, με μια έννοια πνευματικότητας, κοιτάζω το θεό, άλλο τόσο, λοιπόν, σημαίνει κοιτάζω μέσα μου, το θεό που κρύβει ο καθένας μέσα του, για να επιλύσω συγκρούσεις, να βρω δημιουργικούς τρόπους προσαρμογής πολλές φορές σε πραγματικές που αρχικά χαρακτηρίζω δύσκολες.

Σας καλώ, λοιπόν, όλους, μέσα από τους πολλούς μου ρόλους, σε έναν ανοιχτό διάλογο με τη διαφορετικότητά μας, 6-9 Σεπτεμβρίου του 2007 στην Αθήνα, στο 9ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Ψυχοθεραπείας Gestalt με θέμα "Exploring Human Conflict", για να εξερευνήσουμε μαζί τις Ανθρώπινες Συγκρούσεις τόσο σε πολλαπλά επίπεδα, ατομικό, κοινωνικό, πολιτικό, ψυχοσυναισθηματικό, όσο και σε διαφορετικά πεδία, κλινική άσκηση, οργανισμούς και επιχειρήσεις, έρευνα, εκπαίδευση, κοινωνία και πολιτική και καθημερινότητα με κύριο άξονα το σεβασμό στα ανθρώπινα δικαιώματα, έννοια στενά συνυφασμένη με τις βασικές αρχές της θεραπείας Gestalt.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να τονίσω ότι έχω την τιμή και τη χαρά να μοιραστώ μαζί σας πως, αναγνωρίζοντας αυτή τη συνάφεια, η Ελληνική Εθνική Επιτροπή για την UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) αποφάσισε, μετά από σχετική αίτησή μας, να θέσει το Συνέδριο υπό την αιγίδα της, γεγονός που μας τιμά ιδιαίτερα καθώς ανοίγει δρόμους αναγνώρισης και συνεργασίας της ψυχοθεραπείας Gestalt σε ένα ευρύτερο πεδίο κοινωνικών εφαρμογών.

Το Συνέδριο αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς μας από το 2004 που μας ανατέθηκε και αναλάβαμε την ευθύνη της διοργάνωσής του. Τότε φαινόταν αρκετά μακρινό, σήμερα είναι δίπλα μας.

Ευχαριστούμε όλους όσους μας συμπαραστάθηκαν και μας συμπαραστέκονται ως τώρα με οποιονδήποτε τρόπο στη διοργάνωση και προώθησή του. Θεωρούμε ότι το Συνέδριο αυτό είναι μια συν-δημιουργία όλων μας και κινήσεις, όπως αυτή της Ν.Υ.Α.Γ.Τ. (Nederlands Vlaamse Associate voor Gestalttherapie en Gestalttheorie), η οποία διέθεσε 2400_ ως χορηγία για να καλυφθούν έξοδα συμμετοχής στο Συνέδριο συναδέλφων μας από Ανατολικές χώρες, μας συγκίνησαν ιδιαίτερα.

Ευχαριστούμε θερμά τους εκπροσώπους των χωρών - μελών του Extended Board της Ε.Α.Γ.Τ. που διέθεσαν με τον καλύτερο τρόπο τα φυλλάδια του Συνεδρίου και ενημέρωσαν και ενημερώνουν τους συναδέλφους Gestalt θεραπευτές και φοιτητές στις χώρες τους.

Τέλος, ευχαριστούμε μέσα από την καρδιά μας όλους τους εθελοντές φοιτητές και απόφοιτους του Gestalt Foundation που έχουν δώσει ψυχή και όραμα σε αυτήν την προσπάθεια.

Με ιδιαίτερη διάθεση να διερευνήσουμε και να εμπλακούμε σε έναν δημιουργικό διάλογο σχετικά με θέματα που αγγίζουν την επίλυση των συγκρούσεων και τα ανθρώπινα δικαιώματα, καλούμε όλους εσάς να συμμετέχετε με το δικό σας μοναδικό τρόπο στο σχεδιασμό ενός συνεδρίου, μιας κοινότητας, μιας κοινωρίας που σεβεται και αυτενεργεί.



Κάτια Χατζηλάκου
M.Sc. Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας, συνιδρύτρια του Gestalt Foundation, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια κι Επίπτιρα Gestalt, Chair of the Extended Board of E.A.G.T.

Παρουσίαση της μεθόδου Brain Gym στην Πορταριά

Μέσα στις δραστηριότητες του τριήμερου, παρουσιάσαμε μια βοηθητική θεραπευτική μέθοδο –την «Brain Gym»– (γυμναστική του μυαλού). Θα θέλαμε να την παρουσιάσουμε στη εφημερίδα μας, για όσους ενδιαφέρονται και δεν είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν την ομάδα στο Πήλιο.

Η «Brain Gym» είναι μια θεραπευτική μέθοδος που βοηθάει στην αντιμετώπιση προβλημάτων συγκέντρωσης, οπτικό-κινητικού συντονισμού, προβλημάτων μνήμης και στην αντιμετώπιση του στρες. Απευθύνεται σε παιδιά, ενήλικους και άτομα τρίτης ηλικίας.

Ο εμπνευστής της είναι ο Paul Dennison (Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας και διευθυντής του Valley Remedial Group Learning Centre). Η μέθοδος περιέχει στοιχεία της κλασικής κινησιολογίας, της οπτομετρίας, της θεραπείας της εκπαίδευσης, της αναπτυξιακής ψυχολογίας και του NLP.

Η βασική ιδέα της «Brain Gym» είναι η ενεργοποίηση, η διέγερση συγκεκριμένων μερών του εγκεφάλου με αποτέλεσμα μια καλή συνεργασία μεταξύ των δυο ημισφαιρίων, του λογικού (συνήθως αριστερού) και του gestalt (συνήθως δεξιού). Το σώμα και ο εγκέφαλος λειτουργούν πάντα μαζί. Η διέγερση του εγκεφάλου

μπορεί να επιτευχθεί με απλές μελετημένες κινήσεις, κάτι σαν «γυμναστική του μυαλού».

Για τις δραστηριότητες του εγκεφάλου δεν είναι υπεύθυνα μόνο τα νευρικά κύτταρα, αλλά και οι πιθανές διασυνδέσεις μεταξύ των νευρώνων.

Ο εγκέφαλος απαρτίζεται από δυο ημισφαίρια, το λογικό και το



gestalt. Η αρμονική συνεργασία τους είναι η βάση της μάθησης και της επιτυχίας. Η σημερινή εκπαίδευση βασίζεται μόνο στο λογικό ημισφαίριο με αποτέλεσμα την κατάχρησή του. Οι ασκήσεις της «Brain Gym» βοηθάνε στη βελτίωση της συνεργασίας μεταξύ των ημισφαιρίων.

Όλες οι πληροφορίες έρχονται στον εγκέφαλο μέσω των 5 αισθήσεων (όρασης, ακοής, αφής, όσφρησης και γεύσης). Στην επαφή με το περιβάλλον κυριαρχούν στη σημερινή εποχή μόνο 2 ή 3 από αυτά. Στην εκμάθηση έχουμε την τάση να χρησιμοποιούμε μόνο ένα από αυτά, γι' αυτό μιλάμε για ακουστικό, οπτικό ή κινητικό τύπο μάθησης.

Η αποτελεσματικότητα της μάθησης αυξάνεται όταν χρησιμοποι-

ούμε όλες τις αισθήσεις. Κάνοντας τις ασκήσεις της «Brain Gym» βελτιώνουμε την λειτουργία των αισθήσεων.

Ο εγκέφαλος ποτέ δεν σταματά να λειτουργεί. 24 ώρες εκπέμπει ηλεκτρικά σήματα σε διαφορετικές συχνότητες, που τις ονομάζουμε εγκεφαλικά κύματα. Η ποιότητα της εγκεφαλικής λειτουργίας εξαρτάται από το είδος των κυμάτων. Τα πιο αποτελεσματικά είναι τα κύματα άλφα. Όταν ο εγκέφαλος εκπέμπει αυτά τα κύματα είναι σε σφουγγάρι. Οι ασκήσεις της «Brain Gym» βοηθούν να χαλαρώνουμε και να μπαίνουμε στη φάση των κυμάτων άλφα. Τότε οι δυνατότητες της εκμάθησης είναι οι καλύτερες.

Η «Brain Gym» βοηθάει να αποκτήσουμε ένα ολοκληρωμένο τρόπο εκμάθησης, ξεκούρασης και δημιουργικότητας.

Να βελτιώσουμε τις διαδικασίες αυτές εκεί που υπάρχουν μπλοκαρίσματα και να λειτουργούμε πιο ελεύθερα και δημιουργικά.

Η μέθοδος «Brain Gym» χρησιμοποιείται σε σχολεία, θεραπευτικά και εκπαιδευτικά κέντρα, και σε εργασιακούς χώρους.

Ιωάννα Κάτο MsC, ψυχολόγος, λογοθεραπεύτρια, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Μαριόλα Κοχανοβίτς MsC, ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Γερνάει Το Μυαλό;

Στον 21ο αιώνα η ηλικία δεν καθορίζεται πλέον από μόνο και μία διάσταση, τη χρονολογική. Οι εξελικτικοί ψυχολόγοι και ειδικά οι γεροντολόγοι έχουν διαπιστώσει ότι η ηλικία σηματοδοτείται από τέσσερις διαστάσεις: τη χρονολογική, που είναι ένα αντικειμενικό μέγεθος, τη βιολογική, την ψυχολογική και την ιατρική.

Η ψυχολογική ηλικία καθορίζεται από τις μετρήσεις των νοητικών λειτουργιών, από τη στάση που ο ηλικιωμένος έχει υιοθετήσει απέναντι σε θέματα της τρέχουσας επικαιρότητας, καθώς και από την επίδραση γεγονότων όπως η χηρεία και η συνταξιοδότηση, που σηματοδοτούν την ψυχοκοινωνική κατάσταση του ηλικιωμένου.

Πότε ένας ενήλικας θεωρείται ηλικιωμένος;

Σύμφωνα με τον ερευνητή της Γεροντολογίας Timothy Salthouse (1982) η εξέλιξη του ατόμου σηματοδοτείται από τρεις διαφορετικούς τρόπους:

1. Τα άτομα εξελίσσονται με διαφορετικούς ρυθμούς.

2. Διαφορετικές πλευρές ενός ατόμου εξελίσσονται με διαφορετικούς ρυθμούς π.χ. οι νοητικές ικανότητες μπορεί να μην συμβαδίζουν με τις κοινωνικές.

3. Η ίδια η έννοια της χρονολογικής ηλικίας μεταβάλλεται στη διάρκεια της ζωής: άλλοτε επιταχύνεται ο ρυθμός ανάπτυξης και άλλοτε επιβραδύνεται.

Η πλειονότητα των ανθρώπων τείνουν να εξελίσσονται με το δικό τους ατομικό ρυθμό, ο οποίος εξαρτάται από τη γενετική ιδιοσυγκρασία του κάθε ανθρώπου και από περιβαλλοντικές επιδράσεις. Αυτός είναι ο βασικός λόγος που παρατηρούμε άτομα γερασμένα ήδη από τα εξήντα τους χρόνια, ενώ άλλα διανύουν το ογδοηκοστό έτος της ζωής τους, χωρίς εμφανή σημάδια βιολογικής έκπτωσης.

Όστόσο είναι σημαντικό να τονιστεί πως σε άτομα που δεν έχουν νευρολογική νόσο, η νοητική τους λειτουργία τείνει να διατηρείται ακεραία μέχρι τουλάχιστον την ηλικία των ογδόντα χρόνων τους. Παρατηρείται όμως, πως οι νοητικές διεργασίες σε αυτές τις ηλικίες απαιτούν περισσότερο χρόνο για την ολοκλήρωσή τους, εξαιτίας της επιβράδυνσης της κεντρικής επεξεργασίας δεδομένων. Οι γλωσσικές λειτουργίες και ικανότητες διατηρούνται σε ικανοποιητικό βαθμό μέχρι την ηλικία των εβδομήντα ετών περίπου, κα μετά από την ηλικία των εβδομήντα ετών σε κάποια υγιή ηλικιωμένα άτομα εμφανίζεται βαθμιαία συρρίκνωση στο λεξιλόγιό τους και η τάση να κάνουν σημασιολογικά λάθη στη χρήση της γλώσσας. Συχνά εμφανίζεται ελαφρά μνημονική απώλεια που όμως δεν πρέπει να συγχέεται με την άνοια, καθώς δεν επηρεάζει την ανάκληση σημαντικών πληροφοριών ούτε τη λειτουργικότητα του ηλικιωμένου.

Η εμπειρία μας από τη δουλειά μας με ανθρώπους της τρίτης ηλικίας έχει δείξει πως οι αλλαγές στη ζωή τους (βιολογικές, κοινωνικές όπως η συνταξιοδότηση κ.α.), έχουν δημιουργήσει ανάγκες. Κυρίως όταν ο ηλικιωμένος αντιμετωπίζει προβλήματα άνοιας, η ανάγκη για εξασφάλιση ενός «φυσιολογικού» ρυθμού για τον ίδιο και την οικογένειά του είναι μεγάλη. Η ποιότητα ζωής μπορεί να διατηρηθεί και σε αυτό μπορεί να συμβάλει τόσο το ίδιο το άτομο, θέτοντας ατομικούς στόχους διατήρησης και βελτίωσης της σωματικής και νοητικής του υγείας, όσο και το κοινωνικό περιβάλλον.

Οι αλλαγές στη ζωή του ανθρώπου είναι συνεχείς και πολλές φορές απρόβλεπτες. Πώς ανταποκρινόμαστε στις νοητικές, βιολογικές και ψυχολογικές αλλαγές της ηλικίας; Πώς επεξεργαζόμαστε τα θετικά σημάδια του χρόνου, όπως η σοφία της Τρίτης Ηλικίας; Και τέλος πώς αλλάζει η πορεία της σχέσης μας με τους άλλους ανθρώπους όταν διανύουμε την Τρίτη Ηλικία ή όταν φροντίζουμε ανθρώπους αυτής της ηλικίας;

Ζιώγα Δ. Ψυχολόγος Α.Π.Θ. Ψυχοθεραπεύτρια

Σιαμπάνη Κ. MSc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια

🏠 Το Υπουργείο Παιδείας σε συνεργασία με την Ελληνική Εθνική Επιτροπή για την UNESCO και το Gestalt Foundation, διοργάνωσε στις 25-26 Νοεμβρίου 2006 στην Αθήνα διημερίδα για εκπαιδευτικούς α'βάθμιας εκπαίδευσης, με θέμα: «Βιωματικό Εργαστήρι με στόχο την Ευαισθητοποίηση σε θέματα Επίλυσης Συγκρούσεων στο σχολείο με άξονα τα Ανθρώπινα Δικαιώματα». Βασίζεται στις αρχές της Παγκόσμιας Διακήρυξης των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων όπως υιοθετήθηκε από τη Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών το 1948 και τη μεθοδολογία της θεωρίας της θεραπείας Gestalt.

Η διημερίδα έγινε δεκτή με ενθουσιασμό από τους συμμετέχοντες και τους διοργανωτές και καλώς εχόντων των πραγμάτων, θα παρουσιάσουν τα αποτελέσματά της στο 9ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Θεραπείας Gestalt τον Σεπτέμβριο 2007 στην Αθήνα. Επίσης, επίκειται μια δεύτερη εκδήλωση για εκπαιδευτικούς στη Θεσσαλονίκη.

Παλιά ιστορία τα ανθρώπινα δικαιώματα αλλά δυστυχώς μέχρι σήμερα καταπατούνται με πολλούς και διάφορους τρόπους. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από την αρχή, την παιδεία όλων μας, και το κατάλληλο μέρος είναι το σχολείο. Καλή επιτυχία στην προσπάθειά σας.



ΠΡΟΣΟΧΗ!!! ΜΑΣ ΒΛΕΠΟΥΝ...

και κοντά στη φύση. Διαφορετικό από άλλες χρονιές, με τις καλύτερες εντυπώσεις γι' αυτή την αλλαγή.

🏠 Οι παρουσιάσεις των ετών τόσο της Αθήνας όσο και της Θεσσαλονίκης εξαιρετικές. Ιδιαίτερη αίσθηση έκανε η παρουσίαση του πρώτου έτους Θεσσαλονίκης, όπου επέλεξαν ένα θεατρικό δράμα, που προκάλεσε εντύπωση, συγκίνηση και ενθουσιασμό.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε και η παρουσίαση του 4ου Αθήνας. Επέλεξαν εκτός από τη θεωρία να παρουσιάσουν και τη «λειτουργία» μιας ομάδας με τους χαρακτηριστικούς τύπους που συνήθως έχει μια ομάδα ψυχοθεραπείας.

Το 4ο Θεσσαλονίκης κέρδισε και πάλι το κοινό με την παρουσίαση ενός DVD με αποσπάσματα ταινιών και θέμα τις σχέσεις ζευγαριών σε όλες, σχεδόν, τις εκφάνσεις του. Μετά το τέλος της παρουσίασης και για μερικά λεπτά η σιωπή που επικράτησε ήταν πιο εύλωτη και από τα σχόλια που ακολούθησαν.

Ένα μεγάλο μπράβο σε όλους! Κάθε χρονιά και καλύτερα.

🏠 Για πρώτη φορά φέτος στο προαύλιο του σχολείου που μας φιλοξενούσε λειτουργήσε ένα Bazaar με κοσμήματα χειροποίητα. Τα χρήματα που συγκεντρώθηκαν από τις πωλήσεις (240 ευρώ), κατόπιν κληρώσεως (μετά από προτάσεις



όλων των παρισταμένων στο Gala), στάλθηκαν στο:

KENTRO ΖΩΗΣ, ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ, Διοχάρους 9 11528 Αθήνα.

Μια κίνηση αγάπης και προσφοράς από όλους τους συμμετέχοντες στο τετραήμερο του Πηλίου. Φέτος έγινε μια καλή αρχή. Εύχομαι του χρόνου καλύτερα!

🏠 Ο Harm Siemens, από την Ολλανδία, γνωστός και μη εξαιρετέος εκτός

🏠 Βγήκε το πρόγραμμα των ομάδων, σεμιναρίων, διαλέξεων και όλων των δραστηριοτήτων του Gestalt Foundation και Αθήνας Θεσσαλονίκης. Σπεύστε να προμηθευτείτε τα αντίστοιχα έντυπα ή επισκεφθείτε το website, ή τηλεφωνήστε για περισσότερες πληροφορίες.

Απ' όλα έχει ο μπαχτσές! Για όλα τα γούστα και τις ανάγκες! Η καλή δουλειά να λέγεται! Καλή Χρονιά για το ακαδημαϊκό έτος 2006-2007.

🏠 Η Ελληνική Εταιρία Ψυχοθεραπείας Gestalt έκανε τη Γενική της Συνέλευση μετά από μία αποτυχημένη προσπάθεια το Σάββατο 18/11/2006. Ε, μα και σεις Σάββατο βρήκατε; Δεν έχετε ακούσει τίποτα για τον πυρετό το Σαββατόβραδο!!!

Τελικά έγινε την Κυριακή 19/11/2006, με επιτυχία αυτή τη φορά, από τις 1.00 μ.μ. μέχρι 4.00 μ.μ. και συζητήθηκαν ποικίλα θέματα και αποφασίστηκαν πολλά νέα και δημιουργικά βήματα!

Θα θέλαμε ν' ακούσουμε νέα σας. Μας ενδιαφέρει.

🏠 Άλλο ένα προφίλ πραγματοποιήθηκε στην Πορταριά Πηλίου και φέτος. Ήταν μια ανεπανάληπτη εμπειρία για



🏠 Το 8ο τετραήμερο Workshop ψυχοθεραπείας Gestalt, φέτος είχε σαν θέμα: «Η Τέχνη της Ψυχοθεραπείας: η Τέχνη της Ζωής». Πραγματοποιήθηκε στις 11-14 Μαΐου 2006 στην Πορταριά Πηλίου. Δεν ξέρω τις να σας πρωτοπώ. Το φεινό workshop περιείχε-ως συνήθως-θεωρητικές παρουσιάσεις, πάνελ συζήτησης και ανάρτηση poster. Το διαφορετικό ήταν ότι δόθηκε περισσότερος χώρος στο σώμα με θέματα όπως: «Κινώ το Σώμα, κινείται η Ψυχή μου», «Χρωματιστές αναπνοές», «Κινούμαι... άρα... Υπάρχω». Κυκλοφορούσαν στρωματάκια για γιόγκα, τρέχαμε στα βουνά και στα λαγκάδια (κι από βουνά και λαγκάδια το Πήλιο γεμάτο) και γενικά η ενέργεια έρεε. Αυτό θα πει ολιστική προσέγγιση. Όχι μόνο θεωρία αλλά και βίωμα. Βίωμα όχι μόνο στον κλειστό χώρο του σχολείου αλλά

🏠 Φωτογραφία απ' αυτό το τετραήμερο βάζω μόνο μία, γιατί δεν έχω άλλες εκτός από αυτές του Gala. Δεν αντέχω άλλο να βάζω φωτογραφίες που τρώμε και πίνουμε γιατί μάλλον θα μας παρεξηγήσουν.

Βγάλτε ρε παιδιά και καμιά όταν δουλεύουμε όχι μόνο όταν γλεντάμε!

🏠 Ένα από τα δυσάρεστα του τετραημέρου ήταν η αδιαθεσία της Nurit. Μας ανησύχησε και μας στεναχώρησε όλους αλλά ευτυχώς δεν ήταν κάτι σοβαρό και όλοι προσπαθήσαμε να της δείξουμε τη φροντίδα και την αγάπη μας σα να ήταν ένα μέλος της οικογένειάς μας. Άλλωστε αισθανόμαστε την Gestalt (τους ανθρώπους που την απαρτίζουν) οικογένειά μας.



από την ανακήρυξη του ως Sir από την βασίλισσα της Ολλανδίας για την πολυετή κοινωνική του προσφορά ως θεραπευτής Gestalt, πρόσφατα εξέδωσε και το καινούργιο βιβλίο με τίτλο: «The Practice of Gestalt Therapist» στα Ολλανδικά.

Όποιος γνωρίζει Ολλανδικά και έχει διάθεση να το μεταφράσει στα Ελληνικά είναι ευπρόσδεκτος. Εγώ δυστυχώς στα Ολλανδικά μόνο τις τουλίπες ξέρω!

όλους τους συμμετέχοντες' τελειόφοιτους και εκπαιδευτές. Στο φιλικό περιβάλλον του Αρχοντικού Αθανασάκη με έναν καιρό χαμογελαστό, πολύ συγκίνηση, γέλιο και δάκρυ έκλεισε και φέτος το 4ο έτος Αθηνών και Θεσσαλονίκης την εκπαίδευσή του. Καλή σταδιοδρομία σε όλους και καλή συνέχεια σ' ό,τι κι αν κάνετε!

Σουβλίτσα

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ
ΤΟ SITE ΜΑΣ

www.gestaltfoundation.gr