

## ΠΗΛΙΟ 12-15 ΜΑΪΟΥ 2005 ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ έκλεισε το 7ο τετραήμερο workshop

- ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ .....2
- ΘΕΡΑΠΕΙΑ GESTALT & ΒΙΒΛΙΟ-ΓΡΑΦΙΑ .....2
- GESTALT ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ .....3
- ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΠΗΛΙΟ 12-15 ΜΑΪΟΥ 2005 .....4-5
- ΜΑΘΗΜΑ ΙΣΤΟΡΙΑΣ .....4
- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΔΙΠΛΑ .....4
- ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ .....5
- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ..6
- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΚΕΝ EVANS .....7
- GESTALT ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ....7
- ΠΡΟΣΟΧΗ! ΜΑΣ ΒΛΕΠΟΥΝ ....8
- Ο "ANTI-ΥΜΝΟΣ" ΤΗΣ GESTALT 8



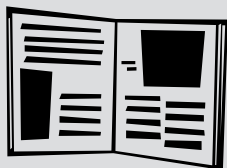
Αυτό το τεύχος, όπως και το επόμενο, είναι αφιερωμένο στο 7ο τετραήμερο workshop που διοργάνωσε, στα πλαίσια των δραστηριοτήτων του, το Gestalt Foundation. Το Εκπαιδευτικό και Βιωματικό Workshop είχε ως κεντρική θεματολογία:

### **"ΑΛΛΗΛΕΞΑΡΤΗΣΗ ΣΤΙΣ ΣΧΕΣΕΙΣ: ΜΙΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΣΥΝΘΗΚΗ".**

Στην καθημερινή μας ζωή βρισκόμαστε σε συνεχή αλληλεπίδραση με το άμεσο και έμμεσο περιβάλλον μας, τη φύση, την οικογένεια, τα παιδιά, το σύντροφο, τους φίλους, τους συνεργάτες. Αυτή η αλληλεπίδραση χρειάζεται τη συνεχή και δημιουργική προσαρμογή μας. Έτσι αυτό το τετραήμερο επιλέξαμε να δουλέψουμε και να αναπτύξουμε σημαντικά θέματα τόσο για τον τρόπο που αλληλεπιδρούμε και σχετιζόμαστε με τους γύρω μας, καθώς και για την ατομική και κοινωνική μας ευθύνη ως μέλη του "πεδίου" όπου συνυπάρχουμε και συνδημιουργούμε.

Συμμετείχαν οι εκπαιδευόμενοι του κέντρου, φοιτητές και επαγγελματίες (που ήθελαν να γνωρίσουν την ψυχοθεραπευτική προσέγγιση της Gestalt), ψυχοθεραπευτές και άτομα που ήθελαν να εμβαθύνουν βιωματικά στα παραπάνω θέματα.

Παράλληλα διεξήχθησαν workshops για φοιτητές ψυχολογίας, οικονομικών επιστημών και διοίκησης επιχειρήσεων που ενδιαφέρονται για την Οργανωτική Ψυχολογία.



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



Οκτώβριος 2005

Τα φύλλα πέφτουν, το κρύο έξω γίνεται όλο και πιο αισθητό, όμως οι νέοι χώροι του Gestalt Foundation σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη σφύζουν από ζωή και κινητικότητα.

Το 3ο φύλλο μας, στην αρχή της 2ης χρονιάς αυτού του ενημερωτικού δελτίου έρχεται να ανανεώσει το ραντεβού του με τους αναγνώστες και μη αναγνώστες του!

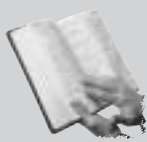
Αρχικά, να ευχαριστήσω για τη θερμή ανταπόκρισή σας στο κάλεσμα αυτής της εφημεριδούλας. Με τη βοήθειά σας, μαζέψαμε υλικό όχι μόνο γι' αυτό αλλά και για το επόμενο τεύχος. Αυτό, βέβαια, να μη σας εμποδίζει από το να συνεχίσετε να μας τροφοδοτείτε με ιδέες και κείμενα που σας ενδιαφέρουν. Το όνειρό μου όταν στήριξα αυτή την προσπάθεια, ήταν (και είναι), να την αναλάβουν κάποτε εξ' ολοκλήρου οι νυν και πρώην εκπαιδευόμενοι του Κέντρου, και οι υπεύθυνοι του Gestalt Foundation (καλή ώρα!) να λειτουργούμε ως διακοσμητικά στοιχεία του «φόντου».

Σε αυτό το τεύχος πρωταγωνιστεί το Τετράημερο Workshop που έγινε στην Πορταριά, τον Απρίλιο του 2005 με αφιερώματα και συνεντεύξεις με τους προσκεκλημένους εκπαιδευτές (που θα ολοκληρωθούν στο επόμενο τεύχος!), θεωρητικές και προσωπικές παρουσιάσεις, καθώς και όσα νέα από τις δραστηριότητές μας μπορέσαμε να «χωρέσουμε»!

Ελπίζω το αποτέλεσμα να είναι ελκυστικό κι ενδιαφέρον για εσάς, τους αναγνώστες μας, να μας διαβάσετε και να μας λέτε τα σχόλιά σας!

**Καλή Ανάγνωση!**  
**Αντωνία Κωνσταντινίδου**

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

"AN INTRODUCTION TO INTEGRATIVE PSYCHOLOGY"\*

by Kenneth Evans & Maria Gilbert: Μια εισαγωγή

- **Η αφορμή:** Η ομιλία του Ken Evans στην Πορταριά, το Μάιο του 2005, κατά τη διάρκεια του τετράημερου workshop ψυχοθεραπείας Gestalt.

- **Οι αμφιβολίες:** Παρουσίαση θεωρητικής προσέγγισης, άλλης από τη Gestalt, στην εφημερίδα Gestalt;

- **Η απόφαση:** Let's broaden our minds!

- **Περί τίνος πρόκειται:** Στην εισαγωγή του βιβλίου τους, οι συγγραφείς αναφέρονται στον όρο "integrative psychology" ως «ο οποιοσδήποτε προσανατολισμός στην ψυχοθεραπεία, ο οποίος αποτελεί ή εξελίσσεται σε έναν εννοιολογικά συνεκτικό, βασισμένο σε θεωρητικές αρχές συνδυασμό δύο ή περισσότερων συγκεκριμένων προσεγγίσεων, ή παρουσιάζει ένα νέο μετα-θεωρητικό μοντέλο ενσωμάτωσης (of integration) αφ' εαυτού του. Πιο απλά, μιλούν για μια προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία, η οποία αντλεί υλικό από την παράδοση της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας – ξεκινώντας από την ψυχανάλυση, συνεχίζοντας στο συμπεριφορισμό, την ανθρωπιστική ψυχοθεραπεία, τη θεωρία των συστημάτων, την υπαρξιστική προσέγγιση και καταλήγοντας στις πρόσφατες μελέτες της αναπτυξιακής ψυχολογίας και των νευροεπιστημών – και η οποία συνενώνει τα κοινά χαρακτηριστικά, ευρήματα και επιτεύγματα των κατευθύνσεων αυτών, σε μια νέα, με δικό της θεωρητικό πλαίσιο, προσέγγιση. Είναι κάτι τέτοιο εφικτό; Οι συγγραφείς απαντούν καταφατικά, επικαλούμενοι τόσο το φιλοσοφικό πνεύμα της εποχής (μεταμοντερνισμός: αντιμετωπίζει με σκεπτικισμό την απόλυτη αντικειμενικότητα και μετατοπίζει την εστίαση στην προσωπική γνώση και την υποκειμενική εμπειρία), όσο και την πλειάδα των ερευνών που υποστηρίζουν την

ύπαρξη κοινών σημείων μεταξύ διαφορετικών σχολών ψυχοθεραπείας, καθώς και την κριτική που καθεμιά από αυτές έχει δεχθεί (υπερβολικά στενή θεώρηση, που αφήνει απ' έξω σημαντικές πτυχές της ανθρώπινης φύσης και δραστηριότητας).

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να κάνω μια σύντομη παρουσίαση της δομής του βιβλίου. Απαρτίζεται από τέσσερα μέρη με επιμέρους υποενότητες, τα οποία αφορούν σε: 1. Φιλοσοφία, ιστορία και έρευνα, 2. Θεωρητικό υπόβαθρο, 3. Κλινική μελέτη περιστατικού – η πρακτική εφαρμογή της θεωρίας, και 4. Προκλήσεις και σκέψεις-ανησυχίες. Στο παρόν κείμενο θα γίνει σύντομη αναφορά στο αναπτυξιακό μοντέλο εαυτού στην ψυχοθεραπεία της ενσωμάτωσης (2ο μέρος, κεφ. 4) και στην πορεία της θεραπευτικής σχέσης (3ο μέρος, κεφ. 6-9).

Κρίσιμης σημασίας για την ψυχοθεραπεία της ενσωμάτωσης αποτελεί η ανάπτυξη της εμπειρίας εαυτού-σε-σχέση (καθώς η εμπειρία εαυτού προκύπτει μόνο από τη σχέση του ατόμου με κάτι) και, πιο αναλυτικά, οι έξι πτυχές της που εξετάζονται στο βιβλίο. Όπως αναφέρουν οι συγγραφείς, η αλλαγή στην ψυχοθεραπεία είναι δυνατό να συμβεί σε μία ή περισσότερες από αυτές.

\*: Στο εξής θα μεταφράζεται –με κάθε επιφύλαξη– ως ψυχοθεραπεία ενσωμάτωσης.

• **Βιολογική εμπειρία εαυτού:** σχέση εαυτού με το σώμα. Έχει τις ρίζες της στη σχέση με τη μητέρα μέσα από το άγγιγμα, τις κινήσεις της, την ένταση και το χρώμα της φωνής της, το βρέφος καθρεφτίζεται και αποκτά εναρμονισμένη ή μη εικόνα σώματος. Καθώς οι συμπεριφορές αυτές είναι μη λεκτικές και λαμβάνουν χώρα πολύ νωρίς στη ζωή του ατόμου, αποθηκεύονται έξω από το χώρο του συνειδητού, με τη μορφή σωματικών μνημονικών

ιχνών – κιναισθητικών, οσφρητικών, οπτικών – και μόνο μέσω των αισθήσεων μπορεί το άτομο να έχει πρόσβαση σε αυτές. Τα συναισθήματα του γονέα που αφορούν στη σχέση του με το δικό του σώμα (π.χ. ντροπή), μεταβιβάζονται στο παιδί, μέσα από τον τρόπο με τον οποίο το φροντίζει και μπορούν να επηρεάσουν την εικόνα βιολογικού εαυτού του, καθώς και την ομαλή ενσωμάτωση σώματος, συναισθημάτων και σκέψης. Σε ακραίες περιπτώσεις, αυτό είναι δυνατόν να οδηγήσει σε απόλυτη αποξένωση από την εμπειρία σωματικών αισθήσεων.

• **Ενδοψυχική εμπειρία εαυτού:** σχέση εαυτού με τον εαυτό. Αφορά στην εμπειρία εαυτού ως παρατηρητή (Εγώ: παρατηρεί, οργανώνει και μεταφράζει την εμπειρία μου) και αυτήν ως παρατηρούμενου (Εμένα: νοερή αναπαράστασή μου όπως λειτουργώ στον κόσμο, εικόνα μου ως αντικείμενο μεταξύ άλλων αντικειμένων). Διαμορφώνεται κατά την παιδική ηλικία, όταν το παιδί εξαρτάται από τον άνθρωπο που το φροντίζει να καθρεφτίσει το πώς αυτό είναι. Το καθρέφτισμα αυτό μπορεί να επιβεβαιώσει την αίσθηση εαυτού του ή να την απορρίψει. Η ολοκληρωτική εμμονή σε έναν από τους δύο πόλους, το Εγώ ή το Εμένα, μπορεί να σημαίνει δυσλειτουργία. Το πρώτο βιώνεται στη ναρκισσιστική διαταραχή της προσωπικότητας, το δεύτερο στην κατάθλιψη.

• **Διαπροσωπική εμπειρία εαυτού:** σχέση εαυτού με τους άλλους. Σημαντικό στην επαφή με τους άλλους φαίνεται να είναι το στυλ προσκόλλησης στο γονέα, κατά την παιδική ηλικία. Αν, για παράδειγμα η επαφή γονέα – παιδιού ήταν έντονα συμβιωτική, είναι πιθανό το άτομο να υιοθετήσει αντίστοιχη στάση και στις λοιπές σχέσεις του.

Συνέχεια στη σελίδα 3

### Εκδοτική Ομάδα:

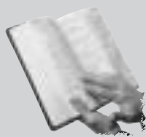
**Αντωνία Κωνσταντινίδου**  
Υπεύθυνη έκδοσης  
**Μαρία Μαυρίδου**  
Συντάκτρια ύλης  
**Μαρίνα Βαμβακά**  
Στοιχειοθεσία  
**Χριστίνα Ευθυμίου**  
Μετάφραση

### Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

• ΝΙΑ ΠΑΠΠΑ • ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΣΙΑΜΠΑΝΗ  
ΑΡΓΥΡΩ ΒΑΓΙΑ • ΝΑΝΣΥ ΚΑΡΑΝΤΖΙΑ  
• ΣΤΕΛΛΑ ΒΑΡΒΑΡΗ • ΜΑΡΙΝΑ ΒΑΜΒΑΚΑ  
• ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ • ΔΙΟΝΥΣΗΣ ΜΠΟΥΓΑΣ  
• ΑΛΚΗΣΤΗΣ ΚΑΥΚΟΠΟΥΛΟΥ  
• ΚΑΤΙΑ ΧΑΤΖΗΛΑΚΟΥ • ΜΑΓΔΑ ΠΑΝΤΕΛΙΔΟΥ

• Εκτύπωση: "i+d"

Φων Κοζάνι 37 - Κοζάνη 50100 - Τηλ.2461038417



## ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΚΕΣΤΑΛΤ & ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Συνέχεια από την 2η

Ταυτόχρονα, η ανάπτυξη της "στοχαστικής λειτουργίας" από το παιδί, δηλαδή η ικανότητά του να εκτιμά τις σκέψεις, τις προθέσεις, τα συναισθήματα των άλλων, το οδηγεί «στην εσωτερική αναπαράσταση του εαυτού σε σχέση με τον άλλο, που αποτελεί τη βάση του διαπροσωπικού σχετιζομαι» (Evans & Gilbert, 2004, σ.54)

• **Διαπολιτισμική εμπειρία εαυτού:** σχέση εαυτού με την κουλτούρα, τη φυλή, το κοινωνικό και πολιτικό πλαίσιο. Η σχέση του ατόμου με το περιβάλλον του, το πλαίσιο, το "πεδίο", το οποίο, βέβαια, καθορίζει και μέρος της ταυτότητάς του και, επομένως, αποτελεί σοβαρό παράγοντα που πρέπει να λαμβάνει ο ψυχοθεραπευτής υπ' όψιν.

• **Οικολογική εμπειρία εαυτού:** σχέση εαυτού με τη φύση. Ανησυχίες ατόμων που αφορούν στο σήμερα, στις συνθήκες που επικρατούν στο δυτικό πολιτισμό, το άγχος και την πίεση από την απουσία ελέγχου στα πεπραγμένα, τη θεοποίηση της τεχνολογίας και της προσωπικής ανάπτυξης και, κατά συνέπεια, την εγκατάσταση των ανθρώπινων αναγκών πάνω από τα υπόλοιπα, ακόμα και τη φύση, οδηγούν σε προβληματισμό και επαναπροσδιορισμό των ανθρώπινων προτεραιοτήτων. Είναι, τελικά, εφικτή η προσωπική ανάπτυξη, χωρίς την ύπαρξη μιας Ι - Θου σχέσης με το φυσικό περιβάλλον;

• **Υπερβατική εμπειρία εαυτού:** σχέση εαυτού με το υπερβατικό - υπερφυσικό. Η σχέση με το υπερφυσικό, το υπερ-ανθρώπινο αποτελεί σημαντική πτυχή της ανθρώπινης σκέψης και δραστηριότητας. Από τον Maslow (1968) έχει διατυπωθεί η επιθυμία για μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση που εστιάζει στον κόσμο, περισσότερο, παρά στο άτομο και ο Frankl (1966) θεώρησε πως δεν υπάρχει άλλος τρόπος να γίνει αυτό, παρά μόνο με το να είναι κάποιος άνθρωπος. Η βαθιά και ουσιαστική Ι - Θου σχέση ίσως είναι, η κατεξοχήν εμπειρία συνάντησης με το υπερβατικό και, ταυτόχρονα, τόσο εφικτή, εφόσον είναι προσγειωμένη σ' ένα καθαρά ανθρώπινο επίπεδο.

Όσον αφορά στην πορεία της θεραπευτικής σχέσης, οι συγγραφείς θεωρούν ότι αυτή διέρχεται συγκεκριμένες φάσεις. Η πρώτη φάση ονομάζεται It-It σχέση και είναι αντιπροσωπευτική του αρχικού σταδίου της διάγνωσης και αξιολόγησης. Ο πελάτης, ιδιαίτερα αυτός που δεν αυτοϋποστηρίζεται αρκετά, ώστε να είναι "παρών" στη συνεδρία, τείνει να "αντικειμενοποιεί" τον εαυτό του (με ξύλινη φωνή, ακαμψία σώματος, απόμακρη στάση και αποστασιοποίηση από τα θέματα του) και το θεραπευτή (με το να θεωρεί ότι είναι εκεί απλά για να τον βοηθήσει με αυτά). Η συνεπής και αυθεντική στάση του θεραπευτή θα προωθήσει τη θεραπευτική συμμαχία κι έτσι ο πελάτης θα προχωρήσει στην επόμενη φάση.

**I-It σχέση.** Σε αυτή τη φάση ο θεραπευτής στηρίζει τον πελάτη, ώστε να αναπτύξει σ' ένα απαραίτητο επίπεδο τον εγωτισμό του, να αποκτήσει κάποια αυτοϋποστήριξη, να ενδυναμώσει το Εγώ του. Αυτό επιτυγχάνεται με τεχνικές και στρατηγικές παρέμβασης, ώστε το άτομο να αρ-

χίσει να προκαλεί το σενάριο της ζωής του. Ο θεραπευτής εξακολουθεί να βιώνεται ως αντικείμενο, ωστόσο, σε ασυνείδητο επίπεδο, προετοιμάζεται το έδαφος για την επόμενη φάση, την Ι-Θου σχέση. Δεν είναι δυνατό να προβλεφθεί η διάρκεια του παρόντος σταδίου, η μετάβαση στο επόμενο, όμως, θα γίνει φανερή από τη μετατόπιση του ενδιαφέροντος από τη ζωή έξω από τη θεραπευτική συνάντηση, στη θεραπευτική σχέση αυτή καθεαυτή.

**I-Θου σχέση.** Ο θεραπευτής αποτελεί, τώρα, συχνά το επίκεντρο του ενδιαφέροντος και πολλά από τα θέματα που έχουν ήδη συζητηθεί και τη δουλειά που έχει προηγηθεί επαναλαμβάνονται σε ένα βαθύτερο επίπεδο. Πολλές φορές το άτομο γυρνά στο προηγούμενο στάδιο, εφόσον μια σταθερή Ι-Θου σχέση δεν έχει εγκατασταθεί ακόμα, ωστόσο, είναι σημαντικό το ότι ο θεραπευτής βιώνεται και ως ένα άλλο "εγώ", ένας άλλος άνθρωπος. Σε αυτή τη φάση, η αυτοαποκάλυψη του θεραπευτή, όταν είναι προσανατολισμένη στην ανάγκη του θεραπευόμενου, προωθεί τη σχέση: η εξέταση μιας δυσπροσαρμοστικής συμπεριφοράς στο "εδώ και τώρα" του ασφαλούς περιβάλλοντος της θεραπευτικής συνάντησης είναι πιθανό να οδηγήσει στην αλλαγή, έξω από αυτή.

**I-Θου αμοιβαίοτητα.** Η σταθερότητα της Ι-Θου σχέσης, η "οριζόντια", μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, αλληλεπίδραση και η εμφάνιση συμπεριφορών διαφορετικών από την επίκληση των οικείων αμυντικών μηχανισμών χαρακτηρίζουν αυτό το στάδιο και σηματοδοτούν το τέλος της θεραπείας. Το άτομο βιώνει την αλλαγή και την απελευθέρωσή του από δεσμευτικές συμπεριφορές του παρελθόντος.

- **Εντυπώσεις:** Η ολοκληρωμένη επιχειρηματολογία, οι εκτενείς βιβλιογραφικές αναφορές, η λεπτομερής μελέτη περιστατικού, καθώς και η ενδιαφέρουσα περιγραφή της διαδικασίας διάγνωσης και αξιολόγησης, μου έδωσαν τη χαρά της χρήσιμης γνώσης και τη σιγουριά κατοχής ενός βοηθητικού εγχειριδίου. Ωστόσο, σημαντικότερη είναι η αίσθηση ότι προβληματισμοί μου, που δεν είχαν μπει σε λέξεις, βρήκαν το δρόμο τους για την έκφραση, μέσα από ένα βιβλίο. Τελικά, νομίζω ότι είχα μια συνάντηση...

- **Συστάσεις:** An Introduction to Integrative Psychotherapy, Kenneth R. Evans & Maria C. Gilbert, Palgrave MacMillan, www.palgrave.com. ISBN: 0-333-98726-8.

- **Κλεμμένη φράση:** ...είναι μέσα από την ανθρώπινη δέσμευση, που το "συνηθισμένο" βιώνεται ως ασυνήθιστο, το προσωπικό αποκτά μια ποιότητα υπεράνθρωπου, το εγκόσμιο βιώνεται ως μυστικιστικό, και το ανθρώπινο ως θεϊκό. (σ. 64)

*Αργυρώ Βάγια, εκπαιδευόμενη 3ου έτους*

## Gestalt ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

### ΜΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ: ΗΓΕΣΙΑ, ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟΥΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥΣ

*Βιωματικό εργαστήριο για τις εφαρμογές Gestalt στον εργασιακό χώρο, που πραγματοποιήθηκε στο Πήλιο 12 - 15 Μαΐου*

Με πολύ μεγάλη επιτυχία έγινε το τρίτο κατά σειρά βιωματικό εργαστήριο σε θέματα "Gestalt in Organizations" (εφαρμογές Gestalt στον εργασιακό χώρο), που προετοίμασε κι' αυτό το έδαφος για το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με το ίδιο αντικείμενο που θα ξεκινήσει το Νοέμβριο!

Στο εργαστήριο αυτό έλαβαν μέρος 15 άτομα και ο εκπαιδευτής ήταν ο John Porting ηγετική μορφή διεθνώς στο χώρο της συμβουλευτικής και της εκπαίδευσης Gestalt σε θέματα οργανισμών και ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού.

Μέσα από πολλή εσωτερική δουλειά και από διαδικασίες αυτογνωσίας που προκάλεσαν συναισθήματα και πολύ ... κλάμα και γέλιο, το εργαστήριο έθιξε θέματα που αφορούν τον εαυτό μας, την επικοινωνία μας με τους άλλους, τις ηγετικές μας ικανότητες και τη δυναμική μας στις αλλαγές μέσα στον εργασιακό χώρο.

Πιο συγκεκριμένα ενότητες που προσεγγίστηκαν κατά τη διάρκεια του τριήμερου αυτού εργαστηρίου ήταν :

- Η λειτουργία των "norm systems" και πως αυτά επηρεάζουν τους οργανισμούς
- Η υπαρξιακή δύναμη των συναισθημάτων
- Η δύναμη της Αντίστασης των ανθρώπων μέσα στους οργανισμούς
- Η ηγεσία και οι συγκρούσεις που προκαλεί
- Η δημιουργική προσέγγιση Gestalt στην προσωπική ηγεσία, την ανάπτυξη και την αλλαγή
- Η ανάπτυξη του προσωπικού πλάνου δράσης

### Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Gestalt για συμβούλους & στελέχη επιχειρήσεων

Το νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα φιλοδοξεί να προσεγγίσει αποτελεσματικά τις ανάγκες που αφορούν στη διαχείριση της εξουσίας, των σχέσεων και των αλλαγών στον εργασιακό χώρο, απαραίτητες και βασικές δεξιότητες σε κάθε οργανισμό και απευθύνεται σε συμβούλους και στελέχη επιχειρήσεων ή οργανισμών και σε ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές που ασχολούνται ή ενδιαφέρονται για το χώρο των επιχειρήσεων.

Το πρόγραμμα που έχει πρακτικό και βιωματικό χαρακτήρα, προσεγγίζει μια μεγάλη ποικιλία θεμάτων προσωπικής και οργανωτικής ανάπτυξης, ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των εκπαιδευομένων βασισμένο στην θεραπευτική προσέγγιση Gestalt.

Η παρακολούθηση του προγράμματος οδηγεί στην απόκτηση:

**Gestalt Foundation Level Program - Certificate (1ο έτος) ή  
Gestalt Advanced Level Program - Diploma (3 έτη)**

Το πρόγραμμα είναι στην Αγγλική γλώσσα. Οι εκπαιδευτές του προγράμματος είναι καταξιωμένοι σύμβουλοι - θεραπευτές και εκπαιδευτές Gestalt in Organizations από την Ευρώπη και την Αμερική με σημαντική επαγγελματική και εκπαιδευτική προϋπηρεσία και ποικίλο ακαδημαϊκό και συγγραφικό έργο. Ενδεικτικά οι εκπαιδευτές του πρώτου έτους θα είναι οι:

**Sue Clayton:** σύμβουλος επιχειρήσεων εδώ και 20 χρόνια και εκπαιδευτρια Gestalt στον εργασιακό χώρο τα τελευταία 9 χρόνια και συγγραφέας τεσσάρων βιβλίων.

**John Ewans Porting:** διευθυντής του GIS-INTERNATIONAL, του Ινστιτούτου Gestalt της Σκανδιναβίας με δράση στη Δανία, στην Εσθονία, στη Φιλανδία και στη Σουηδία. Τα τελευταία 25 χρόνια έχει δουλέψει με εταιρίες και οργανισμούς για τη βελτίωση της ηγεσίας και των οργανωτικών διαδικασιών.

**Frans Meulmeester:** θεραπευτής Gestalt, εκπαιδευτής και σύμβουλος για περισσότερα από 20 χρόνια.

**Daan Van Baalen:** συνιδρυτής και διευθυντής του Norwegian Gestaltinstitut και καθηγητής στο Norwegian Gestalt College. Εργάζεται ως θεραπευτής Gestalt εδώ και 30 χρόνια όπως και σαν σύμβουλος, εκπαιδευτής και ερευνητής σε πολλές χώρες της Ευρώπης.

Για να σας στείλουμε το πρόγραμμα ή για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το Gestalt Foundation στην Αθήνα ή Θεσσαλονίκη ή με τη Μάνδα Παντελίδου στο 6932 53 22 33 και το Γιώργο Σταμάτη στο 6942 401 940.

# ΑΦΙΕΡΩΜΑ: ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΟ

..... Δυό Λόγια .....



**Κátia  
Χατζηγάκο**  
M.Sc. Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας, συνιδρύτρια του Gestalt Foundation, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια κι Επόπτρια Gestalt, Πρόεδρος του

Extended Board της E.A.G.T.

Η Αντωνία μου ζήτησε να γράψω δύο λόγια για να συνδέσω και να προλογίσω τα άρθρα που αναφέρονται στο 7ο τετραήμερο συνέδριο στο Πήλιο.

Θα γράψω λοιπόν δύο λόγια όντως:

## ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

Θα τα αναλύσω όμως κιόλας!!!

Αυτή τη στιγμή που γράφω το κειμενάκι είμαι στο αεροπλάνο από Θεσσαλονίκη για Αθήνα. Είναι Τετάρτη βράδυ και ταξιδεύω ως συνήθως με την τελευταία πτήση της Aegean. Συνηθισμένο δρομολόγιο τα τελευταία εφτά χρόνια. Όσα χρόνια διοργανώνεται και το συνέδριο. Επιλογή συνειδητή και σαφής το ανέβα –κατέβα, Αθήνα - Θεσσαλονίκη. Επιλογή με συνέπειες, κούραση και πολλά ερωτηματικά για το αν αξίζει τον κόπο όλη αυτή η ταλαιπωρία. Κάποιες στιγμές όμως σαν αυτή που έζησα μόλις πριν λίγο, όλα αυτά ξεχνιούνται, πηγαίνουν στο φόντο και αναδύεται καθαρή η μορφή της συγκίνησης και της βαθιάς ικανοποίησης. Συγκίνηση για την αυθεντικότητα του λόγου και της γραφής, για τον πλούτο του υλικού και τη μοναδικότητα της ύπαρξης του καθενός σας, για την συμπόρευση και την εμπιστοσύνη που μας δείχνετε στην πορεία για την προσωπική αναζήτηση. Ικανοποίηση και ελπίδα για την επιστημονικότητα της σκέψης και τον ουσιαστικό προβληματισμό για την πορεία της Ψυχοθεραπείας, για την καρποφορία που φέρνει η σπορά του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Διαβάζοντας τα κείμενα σας, έμαθα, ξαναθυμήθηκα, αναρωτήθηκα, προβληματίστηκα, ζήλεψα, γέλασα, ενθουσιάστηκα, δάκρυσα και πάνω από όλα σκέφτηκα : «Αξίζει πραγματικά τον κόπο».

Σας ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ και είμαι σίγουρη ότι μπορώ να μιλήσω εκ μέρους και της Αντωνίας και της Γιάννας και της Δέσποινας. Σας ευχαριστούμε που ανταποκρίνεστε στο κάλεσμα για «τη δημιουργία μιας νέας γενιάς ψυχοθεραπευτών, που συνδέονται με τις ρίζες της Θεραπείας Gestalt, την εφαρμογή της Θεραπείας (healing) του ανθρώπινου πόνου μαζί με την εμπλοκή σε κοινωνικό έργο», όπως λέει για το Gestalt Foundation και ο Peter Schulthess.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ που μας αντιμετωπίζετε με χιούμορ «κι ας σουβλιζέι!», με «ιστορική συνειδηση» ως Φόντο, με λεπτότητα και ακρίβεια στους χειρισμούς «μιας ιδιόμορφης παρουσίασης περιστατικού».

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ που εκτίθεστε, συζητάτε, προβληματίζεστε, κριτικάρετε, αμφισβητείτε, και μας διδάσκετε.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ που υπάρχουνε, γιατί μέσα από εσάς υπάρχουμε κι εμείς, «γιατί προϋπόθεση της ύπαρξης του εκπαιδευτή είναι ο εκπαιδευόμενος», όπως λέει κι ο Γιώργος Δίπλας.

## «Μάθημα Ιστορίας»

Πορταριά. Ένα από τα 24 χωριά του Πηλίου, που, όπως λέει ο Δροσίνης, «...κρέμονται σαν στολίδια ανεκτίμητα και δώρα ευλογημένα...». Για 5η χρονιά διοργανώνεται εδώ το ετήσιο συνέδριο της Gestalt. Κάπου εκεί κοντά στο Μάιο οι ντόπιοι έχουν μάθει πλέον ότι έρχονται οι «Ψυχολόγοι» και οι «Γκεσταλίτες»! Σκέφτηκα, λοιπόν, μιας που μετά από μία μικρή «περιοδεία» στο Λεβέντι και τη Χαλκιδική το ετήσιο συνέδριο της Gestalt επέστρεψε στη «γενέτειρα» του και μάλλον η Πορταριά και το Πήλιο καθιερώθηκαν ως η μόνιμη – μέχρι νεότερας – πατρίδα του, να γράψω δυο λόγια γι' αυτό το «πανάριο» βουνό, που, όπως μου έλεγε και η μαμά μου, με τη μυστηριακή ατμόσφαιρα που δημιουργούν τα ομηκλώδη και πυκνά δάση του, οι βαθιές χαράδρες και οι συχνές καταιγίδες, έδωσε την αφορμή σε ποιητές, ιστορικούς, λαογράφους και μυθοποιούς να πλάσουν ιστορίες και μύθους και να συνθέσουν ποιήματα... και προφανώς ενέπνευσε και εξακολουθεί να εμπνέει κι εμάς!

Ο Όμηρος και ο Πίνδαρος το αποκαλούν αντίστοιχα «εισοσίφυλλον» και «ανεμοσφάραγο» για τους ανέμους που συνταράσσουν τα δάση του, ο Ησίοδος «υλην» για την πλούσια ξυλεία του και «αιπί» για τους ψηλούς γκρεμούς του. Σε μια από τις πιο ψηλές κορυφές του Πηλίου τελεστήκαν, σύμφωνα με τη μυθολογία, οι γάμοι των ημιθεων γονιών του Αχιλλέα, του Πηλέα και της Θέτιδας. Το ίδιο βουνό ενέπνευσε την τόσο τρυφερή και πονεμένη ιστορία του Άδμητου και της Αλκίστης και έδωσε την ξυλεία του για τη ναυπήγηση της Αργούς. Εκείνο, όμως, που κάνει σε μας πιο σαφή και κατανοητή την εντύπωση που προκαλούσε το Πήλιο στους αρχαίους συγγραφείς και στους απλούς ανθρώπους είναι ο μύθος των Κενταύρων, που πολλοί πιστεύουν ότι προέκυψε από την αδυναμία των τότε κατοίκων του άγριου αυτού «θεοκτιστού» και «θεοβρόδιστου» βουνού να το κατακτήσουν. Και οι απλοί άνθρωποι που κατοικούσαν κυρίως γύρω από τις ακτές του Παγασητικού Κόλπου πίστευαν πως πάνω στο βουνό, κοντά σε μια από τις υψηλότερες κορυφές του, βρίσκονταν το σπήλαιο του Χείρωνα, το «σχολείο» δηλαδή όπου ο σοφός Κένταυρος διδάσκει τους σπουδαίους μαθητές του.

Διάφορα εργαλεία, όστρακα, επιτύμβιες πλάκες και επιγραφές έρχονται κάθε τόσο στο φως και δείχνουν πως οι περισσότεροι οικισμοί στο Πήλιο μέχρι και τους μεσαιωνικούς χρόνους έδραναν στις παραφές του βουνού, με εξαίρεση κάποιες μεμονωμένες πρόχειρες οικίες στα ψηλότερα μέρη, οι οποίες δε χρησίμευαν για μόνιμη εγκατάσταση, παρά μόνο για προσωρινή στέγαση, όταν οι κάτοικοι των πόλεων της παραλίας ανέβαιναν στο βουνό για να εκμεταλλευτούν τον πλούτο του. Εξάλλου, οι κοινοί θνητοί δεν ήταν δυνατόν να ασχοληθούν με τα μυθικά όντα και τους δαίμονες! Αργότερα, από το 12ο αιώνα κυρίως και μετά ολόκληρο σχεδόν το βουνό γεμίζει από μοναχούς, που επιλέγουν τις πλαγιές του για να ιδρύσουν μονές, από τις οποίες σήμερα ελάχιστα τμήματα σώζονται. Μόνο στις ωραίες μεταβυζαντινές εκκλησίες του Πηλίου βρίσκουμε εντοχιζόμενα διάφορα αρχιτεκτονικά μέλη και γλυπτά παλαιότερων βυζαντινών κτισμάτων, όπως σ' αυτές του Αγίου Νικολάου της Πορταριάς και της Παναγίας στη



Της **Μαρίας Ιωαννίδου**

Μακρινίτσα.

Στις αρχές του 15ου αιώνα ολόκληρη η Θεσσαλία περιέρχεται στα χέρια των Τούρκων. Τότε πολλοί κάτοικοι από τους παραλιακούς συνοικισμούς ανεβαίνουν στις ψηλότερες πλαγιές του Πηλίου, με την πλουσιότερη βλάστηση, τα νερά και τη σχετική ασφάλεια. Οι μετανάστες αυτοί καταφεύγουν κατά κανόνα στις μονές και γύρω από τα μοναστήρια με τον καιρό αναπτύσσονται νέοι οικισμοί, που κρατούν μάλιστα το όνομα του παλιού μοναστηριού. Έτσι π.χ. γίνεται η Πορταριά από τη μονή Πορταρέας και η Μακρινίτσα από τη μονή Μακρινιτίσσης. Στους επόμενους αιώνες τα χωριά του Πηλίου αναπτύσσονται και γίνονται από τα πλουσιότερα της Τουρκοκρατούμενης Ελλάδας, γεγονός που οφείλεται εν μέρει και στα προνόμια που είχαν παραχωρήσει οι Τούρκοι στους Πηλιορείτες. Στη Μακρινίτσα, την Πορταριά, τη Ζαγορά και τις Μηλιές αναπτύχθηκε μια ακμαία βιοτεχνία μεταξίου, ελαιόλαδου και άλλων προϊόντων, τα οποία μεταφέρονται με τα Ζαγοριανά καράβια σε όλα τα λιμάνια της Ανατολής και αργότερα με καραβάνια στη Βιέννη και τη Βουδαπέστη.

Και φυσικά, οι Πηλιορείτες θα πλουτίσουν όχι μόνο οικονομικά, αλλά και πνευματικά! Μια σειρά από φωτισμένους Πηλιορείτες (εκτός από μένα φυσικά!), ο Άνθμος Αγάς, ο Δανιήλ Φιλιππίδης, ο Οικουμενικός Πατριάρχης Καλλίνικος Γ', κ.ά. θα πάρουν μερικές από τις καλύτερες θέσεις στο μεγάλο αναγεννητικό κίνημα, ενώ την ίδια περίοδο ιδρύονται περιφημα σχολεία, όπως το «Ελληνομουσείο» της Ζαγοράς, στο οποίο μαθήτευσε ο Ρήγας Βελεστινλής, η Σχολή των Μηλέων, καθώς και τα «ελληνικά» σχολεία της Μακρινίτσας, της Πορταριάς, της Δράκιας και άλλων χωριών.

Θα μπορούσα να συνεχίσω τη μαγευτική, για μένα τουλάχιστον, περιήγηση στο λατρεμένο Πήλιο (αν δεν παινέσεις το σπίτι σου, λέει ο σοφός λαός, θα πέσει να σε πλακώσει!), κάνοντας λόγο για την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική των κτιρίων και τα πληροειτικά αρχοντικά, τα έξοχα ανάγλυφα και τα πέτρινα καμπαναριά των μικρών εκκλησιών, τις δουλεμένες με το μεράκι λαϊκών μαστόρων κρήνες που κοσμούν τις πλατείες, τα προαύλια των σχολείων και των εκκλησιών και τη γνήσια πληροειτική λαϊκή τέχνη. Αυτές όμως είναι εικόνες που σίγουρα έχουν αποτυπωθεί στον καθένα από μας και που τα λόγια ίσως αποδειχτούν πολύ φτωχά μπροστά στη μοναδική μορφή τους!

Και αναρωτιέμαι... Είναι τυχαίο το γεγονός ότι η «κοινότητα» της Gestalt έχει επιλέξει να στεγάσει το ετήσιο συνέδριό της σε ένα μέρος που αποκαλείται «βουνών καμάρι», στη σκηνή του οποίου διαδραματίστηκαν κάποιες από τους συναρπαστικότερους και πιο σαγηνευτικούς μύθους της προϊστορικής εποχής, το οποίο γέννησε μερικούς από τους πιο προικισμένους και «φωτισμένους» λόγιους και ευεργέτες της ελληνικής ιστορίας και που ενέπνευσε πολλούς από τους πιο ξεκουστούς ποιητές και πεζογράφους, όπως τον Δροσίνη, που κάπου γράφει αναφερόμενος στο Πήλιο: «... (ο Πλάστης) μάζεψε απ' όλα τα βουνά τη μοιρασμένη χάρη, την έμειξε και σ' έπλασε» και συμπληρώνει «... σμαράγδια τα ρομάνια σου, διαμάντια τα νερά σου, απλώνονται σκορπίζονται, χύνονται ολόγυρά σου...». Σε αφήσω να δώσει ο καθένας τη δική του απάντηση...

### Με αφορμή το τετραήμερο στο Πήλιο

#### Πως σου φάνηκε η εμπειρία σου στο Πήλιο?

Μια τέτοια εμπειρία είναι πάντα σημαντική και πλούσια. Οι εκπαιδευόμενοι, οι άνθρωποι της γραμματειακής υποστήριξης και οι συνάδελφοι δημιουργήσαν με τη συμμετοχή τους τη βάση για να αναπτυχθεί μια πολύ γόνιμη αλληλεπίδραση. Επιπλέον, είχα μια ιδιαίτερη ευχαρίστηση γιατί, παρεμπιπτόντως, η καταγωγή μου είναι από το Πήλιο.

Θυμάμαι με συγκίνηση το κλεισμό σου στο Πήλιο που είπες πόσο σημαντικοί είναι οι εκπαιδευόμενοι στους εκπαιδευτές.

Μερικές φορές το ξεχνάμε: προϋπόθεση της ύπαρξης του εκπαιδευτή είναι ο εκπαιδευόμενος. Η συνάντηση και των δύο είναι που θα φέρει το αποτέλεσμα. Σ' αυτή τη σχέση μαθαίνουν πολλά και οι δύο, όπως ακριβώς ο θεραπευτής μαθαίνει από τον θεραπευόμενο.

#### Και η αλληλεπίδρασή τους το βράδυ μετά τη δουλειά?

Φτιάχνει ένα ενδιαφέρον αμάγαμα. Βλέπεις, τότε έχουμε όλοι την ευκαιρία να δούμε τι πήραμε, πώς επηρεαστήκαμε, «αφημένοι» μέσα στις συνθήκες της πραγματικής ζωής. Εκεί, η ουσία της αλληλεπίδρασης είναι νομίζω πιο μεστή. Από την πλευρά αυτή θα είχε μεγάλο ενδιαφέρον να κάναμε ομάδες στη φύση, στο δάσος. Την ημέρα περισσότερο συγκεντρωμένος στο παρόν, ενώ το βράδυ υπάρχει μια ένταση.

#### Εγώ το βράδυ ένιωσα σε κάποιες στιγμές να αυτοπεριορίζομαι. Εσύ τι λες?

Θα μου άρεσε να μην αυτοπεριορίζομαι αλλά δεν νομίζω πως είναι κάτι το οποίο μπορώ να αλλάξω εύκολα. Αισθάνομαι ναιτενωση με τον αυτοπεριορισμό, τόσο εντός όσο και εκτός δουλειάς, αλλά ευτυχώς η μαται-

### Μια κουβέντα-συνέντευξη με τον Γιώργο Δίπλα

ωση δεν είναι το συναίσθημα που με χαρακτηρίζει.

#### Πώς αισθάνεσαι ανάμεσα σε μια συντηρητική γυναικεία πλειοψηφία?

Άνεση, ασφάλεια, επικοινωνία. Με μια λέξη, οικειότητα.

#### Έχεις να πεις κάτι για το πρόγραμμα του τετραημέρου?

Το πρόγραμμα είναι δομημένο στίβαρο και ισορροπημένο και εκμεταλλεύεται πλήρως το χρόνο του τετραημέρου, προσφέροντας εναλλαγές και καλύπτοντας ανάγκες. Ωστόσο, θα μου άρεσε να έχει ένα μεγαλύτερο κομμάτι ελεύθερου χρόνου στο μέσο της ημέρας, ας πούμε 4-5 ώρες δουλειά το πρωί, ένα μεγάλο διάλειμμα και 4-5 ώρες δουλειά το απόγευμα.

#### Πώς πήγες και πώς έφυγες από το τετραήμερο?

Επειδή ήταν η πρώτη φορά, πηγαίνονα είχα αγωνία, τράκ, στρές, ευχαρίστηση, πρόσμονη για να γνωρίσω κόσμο που δεν ήξερα και για το τι θα γίνει εκεί. Φεύγοντας, είχα μια απογοήτευση που δεν κατάφερα να γνωρίσω και να έρθω σε επαφή με περισσότερους ανθρώπους καθώς επίσης και μια βαθιά ικανοποίηση, αφενός γιατί πήγε πάρα πολύ καλά και αφετέρου με το επίπεδο της δουλειάς που είδα να γίνεται εκεί.

#### Τι χαρακτηρίζει το επίπεδο υψηλό?

Η εμπειρία και η ικανότητα των ανθρώπων που κάνουν αυτή τη δουλειά, η αφοσίωση και το μεράκι τους και η συμβολή των εκπαιδευόμενων. Επίσης, η διάθεση ανοίγματος, επικοινωνίας, επαφής, σε συναισθηματικό, γνωσιακό, κοινωνικό επίπεδο, όλων μαζί.

#### Πως θέλεις να κλείσουμε αυτή τη συνέντευξη?

Θα ήθελα να σε ευχαριστήσω.

Διονύσης Μπουγάς, Εκπαιδευόμενος 4ου έτους

# ΠΗΛΙΟ 12-15 ΜΑΪΟΥ 2005

**“Η θεραπεία Gestalt δε στέκεται στο παρελθόν,  
αλλά στο παρόν, στο εδώ και τώρα”**

**Η παρουσίαση του Ken Evans στο τετράημερο**

Στο φετινό 7ο, κατά σειρά, τετράημερο workshop που διοργάνωσε το Gestalt Foundation και έλαβε χώρα στην Πορταριά Πηλίου από τις 12 έως τις 15 Μαΐου, παραβρέθηκε, ανάμεσα στους άλλους προσκεκλημένους θεραπευτές από το εξωτερικό, ο Ken Evans, ψυχοθεραπευτής, εκπαιδευτής και επίτιμος gestalt, καθώς και πρόεδρος της E.A.G.T.

Η παρουσίασή του είχε τίτλο *The Past in the Present, A Relational – Developmental Perspective on Gestalt Therapy* και, κατά τη γνώμη μου, αποτελούσε μια πολύ ενδιαφέρουσα σύνδεση της ψυχολογική ανάπτυξη με την ψυχοθεραπεία Gestalt, που τονίζει το πόσο πολύ σημαντικό είναι να γνωρίζουμε το παρελθόν του θεραπευόμενου και να μπορούμε να διακρίνουμε, όταν έρχεται για θεραπεία, ποιές αναπτυξιακές του ανάγκες έχουν μείνει ανικανοποίητες. «Θα πρέπει να γνωρίζουμε πόσο χρονών είναι ο πελάτης τη στιγμή που έρχεται για θεραπεία», είπε χαρακτηριστικά Ken Evans.

Παρακάτω θα προσπαθήσω να αναφέρω πιο αναλυτικά τι είπε ο Ken Evans για το παρελθόν και τις αναπτυξιακές ανάγκες του πελάτη και ελπίζω να είναι διαφωτιστικά και ξεκάθαρα, όπως ήταν και η παρουσίαση τους από τον ίδιο.

Σε αντίθεση με την ψυχανάλυση, η θεραπεία Gestalt δε στέκεται στο παρελθόν, αλλά στο παρόν, στο εδώ και τώρα. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο Gestalt ψυχοθεραπευτής παραβλέπει το παρελθόν του θεραπευόμενου, αλλά αντιλαμβάνεται το παρελθόν ως τα γυαλιά με τα οποία ο θεραπευόμενος κοιτάει το παρόν. Το παρελθόν βρίσκεται πάντα στο παρόν, αλλά αποτελεί το φόντο κι όχι την μορφή. Η μεταβίβαση, τα συναίσθημα του θεραπευόμενου για ένα κοντινό του πρόσωπο, τα οποία αποδίδονται στον θεραπευτή, είναι η απόδειξη ότι το άτομο ενεργεί στο παρόν και μέσα στη θεραπευτική διαδικασία με βάση το παρελθόν του. Η μεταβίβαση, σε όρους gestalt είναι η δημιουργική προσαρμογή που υιοθέτησε το άτομο προκειμένου να επιβιώσει στο παρόν και θα πρέπει να αντιμετωπίζεται από τον θεραπευτή με ευαισθησία και περιεργεία, κι όχι με κριτική.

Το βρέφος ή το παιδί έχει ανάγκες που αναζητά να ικανοποιηθούν από κάποιον ενήλικα. Όταν μια ανάγκη (μορφή) του βρέφους δεν ικανοποιείται επανειλημμένα, τότε δημιουργείται μια ανοιχτή gestalt (μισοτελειωμένη υπόθεση). Όσο το βρέφος ή το παιδί έχει ανάγκες για τις οποίες αναζητά ικανοποίηση και δεν βρίσκει ανταπόκριση, οι ανοιχτές gestalt συσσωρεύονται. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε πότε το βρέφος ή το παιδί σταματά να αποζητά την ικανοποίηση των αναγκών του και σίγουρα αυτό διαφέρει από άτομο σε άτομο, αλλά κάποια στιγμή το βρέφος σταματά να ζητά. Καθώς όμως οι γονείς είναι οι «μεγάλοι», τα πρότυπα, και οι αναγκαίες φιγούρες για την επιβίωσή του, δεν μπορεί να τους κατηγορήσει και στρέφει την κατηγορία προς τον εαυτό του. Ενδοβάλλει, λοιπόν, την αντίληψη ότι είναι κακό και ανεπαρκές.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να αναφερθώ στην ντροπή, έτσι όπως την αντιλαμβάνεται και μίλησε για αυτή ο κύριος Evans στην παρουσίασή του. Η ντροπή είναι ένας πολύ πρωτόγονος μηχανισμός που συμβαίνει πολύ νωρίς στη ζωή του βρέφους, ακόμα και πριν την ενδοβολή. Πριν ακόμα το βρέφος ενδοβάλλει την αντίληψη ότι είναι κακό και ανεπαρκές, διαχωρίζει τον εαυτό του σε δυο κομμάτια (splitting). Σε παρατηρήτη και παρατηρούμενο. Έτσι, χάνεται η «ακεραιότητα» του ατόμου. Όταν ακούμε ανθρώπους να λένε ότι ντρέπονται για τον εαυτό τους μπορούμε να αντιληφθούμε αυτόν τον διαχωρισμό. Μιλούν για τον εαυτό τους σαν να τον βλέπουν ως κάτι ξεχωριστό. Νιώθουν μια εσωτερική απέχθεια για τον εαυτό τους, γεγονός το οποίο αποτελεί και ταύτιση με τον «θύτη».

Μεγαλώνοντας το βρέφος με την αντίληψη ότι είναι κακό και ανεπαρκές δημιουργεί ενδοψυχικά ένα σενάριο ζωής (life script), με βάση το οποίο το ίδιο είναι κακό, οι άλλοι άνθρωποι είναι καλοί και ο κόσμος αποτελεί ένα δυσάρεστο μέρος για να ζει. Μεταφέροντας αυτό το σενάριο ζωής και στις διαπροσωπικές του σχέσεις, το άτομο ζει, ενεργεί και σχετίζεται με ανθρώπους που θα επιβεβαιώσουν αυτό το σενάριο διαρκώς. « Έτσι, ακόμα κι αν βρίσκεστε σε ένα πάρτυ με πολλούς ανθρώπους, εσείς θα προσέξετε εκείνον τον άνθρωπο, ο οποίος αν σχετιστείτε μαζί του, θα σας πληγώσει! », ανέφερε ως παράδειγμα ο Ken Evans. Το σενάριο αυτό θα πρέπει να μην διαταραχθεί, γιατί κάτι τέτοιο θα φέρει το άτομο αντιμέτωπο με το παρελθόν του και τον βαθύ πόνο που βίωσε όταν ήταν παιδί. Έτσι, λοιπόν, το άτομο ζει με τέτοιο τρόπο που να επαναλαμβάνεται στο παρόν ό,τι γινόταν στο παρελθόν και του προκαλούσε ματαιώση. Η ψυχανάλυση μίλησε για επαναληπτικότητα για να περιγράψει το φαινόμενο αυτό, ενώ στην gestalt μιλάμε για



**Ken Evans:** F.R.S.A. Ψυχοθεραπευτής, Εκπαιδευτής και Επίτιμος Gestalt, Υπεύθυνος Διοίκησης & Εκπαίδευσης του Scarborough Psychotherapy Training Institute. Πρόεδρος Δ.Σ. της E.A.G.T.

fixed gestalt (παγωμένη μορφή).

Ο πελάτης που μας επισκέπτεται στο γραφείο μας έρχεται γιατί έχει καθηλωθεί σε κάποιο αναπτυξιακό στάδιο και χρειάζεται να καλύψει κάποιες αναπτυξιακές του ανάγκες για να μπορέσει να μεγαλώσει. Για τον Ken Evans υπάρχουν 7 βασικές αναπτυξιακές ανάγκες για τις οποίες κυρίως αναζητά κανείς θεραπεία. Παρακάτω θα αναφερθώ περιληπτικά σε αυτές στις ανάγκες και πως αυτές γίνονται εμφανείς στη θεραπευτική σχέση και διαδικασία.

- **Συγχώνευση (merger):** Το βρέφος στα πρώτα χρόνια της ζωής του χρειάζεται να έχει μια συμβιωτική σχέση με τη μητέρα για να αναπτυχθεί σωστά και χρειάζεται να έρχεται σε σωματική επαφή μαζί της. Κάποιοι άνθρωποι δεν έχουν νιώσει ποτέ αυτό το πρωταρχικό άγγιγμα και στη θεραπεία πιθανόν να είναι κάτι το οποίο φοβούνται, ενδόμυχα όμως το έχουν πολύ ανάγκη. Μπορεί το άγγιγμα να προκαλέσει θυμό σε κάποιον θεραπευόμενο γιατί τον φέρνει σε επαφή με τον θυμό που θα έπρεπε να είχε νιώσει στο παρελθόν. Άλλοτε πάλι μπορεί να αγγίξει τη βαθιά ανάγκη του ατόμου για προστασία και ασφάλεια και να του επιτρέψει να κλάψει και να μοιραστεί πολύ βαθιά θέματα του. Σε όλες τις περιπτώσεις το άγγιγμα αποτελεί ένα πολύ δυνατό «εργαλείο» της θεραπευτικής σχέσης, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή από τον καλά εκπαιδευμένο θεραπευτή, όταν θεωρεί ότι θα βοηθήσει τη διαδικασία κι όταν βλέπει ότι ο θεραπευόμενος το χρειάζεται.

• **Καθρέφτισμα (mirroring):** Μια πολύ βασική ανάγκη του παιδιού είναι να το δουν και να το αποδεχτούν έτσι όπως πραγματικά είναι, έτσι ώστε και το παιδί να έχει το καθρέφτισμα του αληθινού του εαυτού κι όχι αυτού που θα έπρεπε να είναι ή να γίνει. Είναι πολύ σημαντικό ο θεραπευτής να δει τον θεραπευόμενο όπως είναι, με όλα του τα χαρακτηριστικά, κάτι το οποίο μέσα στη θεραπευτική διαδικασία μπορεί να είναι και επώδυνο, γιατί θυμίζει στον θεραπευόμενο τι είχε ανάγκη και δεν έχει πάρει ποτέ από τους σημαντικούς άλλους.

- **Εξιδανίκευση (idealization):** Το παιδί εξιδανικεύει τους γονείς του κι έχει ανάγκη να το κάνει αυτό για να νιώσει ασφάλεια, προστασία και εμπιστοσύνη. Πολλές φορές ο θεραπευόμενος εξιδανικεύει τον θεραπευτή του και φαίνεται ότι το έχει ανάγκη αυτό στην αρχή της θεραπείας του, προκειμένου να νιώσει εμπιστοσύνη και να αισθανθεί ότι βρίσκεται σε ασφαλές περιβάλλον. Στην πορεία όμως της θεραπείας ο θεραπευόμενος θα πρέπει να απομυθοποιήσει τον θεραπευτή του, να αντιμετωπίσει την απογοήτευση ότι δεν είναι τέλειος και μαζί με τις ατέλειες του θεραπευτή του, να καταλάβει και να αποδεχτεί και τις δικές του ατέλειες, τους δικούς του περιορισμούς.

- **Εξιδανίκευση (idealization):** Το παιδί εξιδανικεύει τους γονείς του κι έχει ανάγκη να το κάνει αυτό για να νιώσει ασφάλεια, προστασία και εμπιστοσύνη. Πολλές φορές ο θεραπευόμενος εξιδανικεύει τον θεραπευτή του και φαίνεται ότι το έχει ανάγκη αυτό στην αρχή της θεραπείας του, προκειμένου να νιώσει εμπιστοσύνη και να αισθανθεί ότι βρίσκεται σε ασφαλές περιβάλλον. Στην πορεία όμως της θεραπείας ο θεραπευόμενος θα πρέπει να απομυθοποιήσει τον θεραπευτή του, να αντιμετωπίσει την απογοήτευση ότι δεν είναι τέλειος και μαζί με τις ατέλειες του θεραπευτή του, να καταλάβει και να αποδεχτεί και τις δικές του ατέλειες, τους δικούς του περιορισμούς.

- **Μύηση (initiating):** Όπως τα παιδιά χρειάζονται από τους μεγάλους να τους δείξουν πως να κάνουν κάτι το οποίο δεν γνωρίζουν και ποτέ δεν έχουν μάθει, έτσι και ο θεραπευόμενος είναι πιθανό να χρειάζεται να μηθεθεί αρχικά από τον ίδιο τον θεραπευτή του σε νέους τρόπους συμπεριφοράς και να παρακινηθεί να τους δοκιμάσει. Για παράδειγμα, ένας άνθρωπος που έχει μάθει τα πάντα να τα καταφέρνει μόνος του, πιθανόν χρειάζεται την παρακίνηση του θεραπευτή του για να μάθει να ζητάει βοήθεια.

- **Ταύτιση (twinship):** Βασική ανάγκη των παιδιών πριν αρχίσουν να διαμορφώνουν την δική τους ταυτότητα είναι η ταύτισή τους με κάποιον ενήλικα, από όπου θα πάρουν κάποια στοιχεία και στη συνέχεια θα εξελιχθούν σε κάτι διαφορετικό. Την ανάγκη αυτή για ταύτιση έχει και ο θεραπευόμενος όταν έρχεται για θεραπεία και για αυτό μπορεί ο θεραπευόμενος να μιλά ή να φέρει όπως ο θεραπευτής του, ειδικά στην αρχή της θεραπείας του.

- **Αποτελεσματικότητα (efficacy):** Ζωτικής σημασίας είναι η ανάγκη του παιδιού, αλλά και του θεραπευόμενου να νιώσει αποτελεσματικός, ότι αυτό που κάνει αναγνωρίζεται κι έχει έναν θετικό αντίκτυπο στον κόσμο. Αυτό τον βοηθάει να δημιουργήσει μια θετική εικόνα για τον εαυτό του. Για αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζονται τα θετικά του στοιχεία, οι θετικές του ενέργειες και αλλαγές από τον θεραπευτή και να ενισχύονται.

- **Αμφισβήτηση (adversarial):** Ο θεραπευόμενος, όπως και ο έφηβος, χρειάζεται να εναντιωθεί και να αμφισβητήσει τον θεραπευτή του προκειμένου να διεκδικήσει την ανεξαρτησία και την διαφορετικότητά του. Ο ρόλος του θεραπευτή είναι να μείνει σε αυτή τη σύγκρουση- ούτε να υποχωρήσει από τη θέση του, αλλά ούτε και να αντιδράσει με υπερβολικό τρόπο. Πρέπει να είναι παρόν και σίγουρα κάτι καλό θα προκύψει από αυτή τη διαδικασία.

**ΝΙΑ ΠΑΠΠΑ**, απόφοιτη Gestalt Foundation

## ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ...



## ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ...

Αυτό το γράμμα μας δόθηκε, μετά από το workshop του Πηλίου, από τη Στέλλα που συμμετείχε για πρώτη φορά σε τετράημερο της Gestalt, για την εφημερίδα μας.

*Ευχαριστούμε!*

04/06/2005

Οι εντυπώσεις μου από το workshop της Gestalt στο Πήλιο τον Μάιο του 2005.

Πρώτη φορά βρέθηκα σε τέτοια διοργάνωση της Gestalt και έτσι το ξάφνιασμα μου ήταν μεγαλύτερο.

Αρχίζοντας από το χώρο, η ομορφιά του Πηλίου με την οργιαστική, ανοιξιάτικη φύση να παραπέμπει στη χαρά της ζωής και της δημιουργίας. Το ξενοδοχείο με το υπέροχο πρωινό να δίνει την αίσθηση της φροντίδας. Είχα την μεγάλη τύχη να συμμετέχω σε workshop με την καταπληκτική Nurith Levi και να νιώσω το μεγαλείο του ανθρώπου που από αγάπη ασχολείται μαζί τους και τους βοηθάει να βρουν το δρόμο, με οξυδέρκεια, σοφία και συνέπεια.

Και εκείνο το γλέντι!!! Ήταν μια μυσταγωγία. Ενέργεια που εκφράζεται, που κυλάει που σε συνεπαίρνει και σε πάει ψηλά.

Η διοργάνωση άψογη στο πρακτικό της επίπεδο και πλαισιωμένη με ανθρώπινη ζεστασιά και αμεσότητα σου έδινε την αίσθηση ότι ζεις σε ιδανική κοινωνία.

Στο παρελθόν έχω πάρει μέρος, σε «παρόμοιες διοργανώσεις» στο εξωτερικό, σε μαζικά σεμινάρια «δουλειάς για την εξέλιξη του εαυτού». Η μεγάλη διαφορά είναι τότε είχα την αίσθηση «φταίω και πρέπει να πληρώσω» και δεν το εννοώ μόνο μεταφορικά αλλά και σε υλικό επίπεδο, το κόστος ήταν πολλαπλάσιο από αυτό του συνεδρίου στο Πήλιο, χωρίς ίχνος από τις γενναιοδωρές παροχές που απόλαυσα εκεί.

Έφυγα με την αίσθηση ζεστασιάς, γενναιοδωρίας, αποδοχής, χαράς της ζωής και με την εμπειρία ενός ακόμη κομματιού του εαυτού μου, με περιέργεια και διάθεση για το τι ακολουθεί μετά στη ζωή μου.

Απλά Ευχαριστώ.

Στέλλα Βάρβαρη



## ΔΙΑΛΟΓΟΣ ΜΕ ΤΟ GESTALT FOUNDATION

## Ken Evans: "Η Gestalt μίλησε σε όλο μου το είναι"

## Τι σας έκανε να γίνεται ψυχοθεραπευτής Gestalt;

Εξερεύνησα μια σειρά από ψυχοθεραπείες στις αρχές της δεκαετίας του '70, από την ψυχανάλυση ως τα encounter groups. Η Gestalt μίλησε σε όλο μου το είναι – σώμα, μυαλό, καρδιά και ψυχή.

## Τι είναι η Integrative ψυχοθεραπεία και πώς συνδέεται με τη Gestalt;

Υπάρχει αρκετή σύγχυση σε ότι αφορά στην Integrative και Gestalt ψυχοθεραπεία εξαιτίας μιας δεύτερης σχολής η οποία ονομάζεται Integrative-Gestalt ψυχοθεραπεία. Είναι σημαντικό να κάνω μια ξεκάθαρη διάκριση ανάμεσα στην ψυχοθεραπεία Gestalt και στην integrative ψυχοθεραπεία. Η integrative ψυχοθεραπεία είναι μια ενεργή κίνηση από οικονομικά σκεπτόμενους ανθρώπους που αναγνώριζαν ότι καμία προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία δεν έχει το μονοπώλιο στην "αλήθεια" και ότι μπορεί η κάθε σχολή να μάθει, σε μεγάλο βαθμό, από τις άλλες. Η Ευρωπαϊκή ένωση για την Integrative Psychotherapy (ήμουν ο ιδρυτής πρόεδρος το 1996), δέχεται σαν μέλη οποιονδήποτε συνδυασμό ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων οι οποίες μπορούν να επιδείξουν μια γνήσια ένταξη της θεωρίας και της πρακτικής δύο ή περισσότερων σχολών όπου θα έχουν σαν αποτέλεσμα μια ευδιάκριτη μέθοδο ψυχοθεραπείας. Η Ευρωπαϊκή ένωση για την Integrative Psychotherapy (EAIIP) έχει μέλη όπως την Γνωσιακή – Αναλυτική Θεραπεία, Gestalt – Body Θεραπεία, Ανθρωπιστική-Ψυχαναλυτική κτλ. Η EAIIP παροτρύνει την ολοκλήρωση και όχι τον εκλεκτισμό. Τα τελευταία χρόνια άνθρωποι από πολλές, διαφορετικές σχολές, συμπεριλαμβανομένης της Gestalt, δείχνουν ενδιαφέρον για άλλες προσεγγίσεις. Η διαφορά όμως είναι ότι το ενδιαφέρον της Gestalt για το τι γίνεται στις άλλες σχολές ψυχοθεραπείας υπήρχε, κυρίως, για να υιοθετηθούν νέες ιδέες με σκοπό την εξέλιξη της ίδιας της Gestalt. Το integrative κίνημα είναι διαφορετικό από αυτή την άποψη γιατί ο σκοπός του είναι να εξελιχθεί περαιτέρω η ενσωμάτωση (integration) και όχι να δημιουργηθεί ή να εξελιχθεί μια συγκεκριμένη σχολή. Έτσι, αν μια σχολή της Integrative Psychotherapy θεωρεί ότι είναι η προσέγγιση, μετατρέπεται σε μοναδική σχολή, κάτι που είναι έξω από τη φιλοσοφία της EAIIP. Μου άρεσε η οικονομική τοποθέτηση της EAIIP και ήταν πολύ υποστηρικτική για μένα στις αρχές της δεκαετίας του '90 όταν η Gestalt έμοιαζε να είναι λίγο εσωστρεφής-απομονωμένη και συχνά απρόθυμη να εξερευνήσει θέματα όπως η αναπτυξιακή ψυχολογία, η μεταβίβαση και άλλα. Τα τελευταία χρόνια ήταν διαφορετικά και έχω ενθάρρυνση και ενθουσιασμό για το βαθμό ωριμότητας στην κοινότητα της Gestalt η οποία, έχει ικανή αυτοπεποίθηση ώστε να μπορεί να εξερευνήσει πέρα από τους Perls, Hefferline και Goodman και να αφομοιώσει θεωρίες από άλλες σχολές όπως η relational psychoanalysis, intersubjectivity theory, neuroscience και άλλες. Η κοινότητα της Gestalt, έχει τώρα την δυνατότητα να αφομοιώσει νέες ιδέες από άλλες προσεγγίσεις αν και μερικές φορές αισθάνομαι την τάση των ανθρώπων να "καταπίνουν" νέες ιδέες. Νομίζω ότι είναι σημαντικό να εστιάσουμε στο να αφομοιώνουμε και όχι στο να ενδοβιάζουμε με σκοπό να μεγαλώσουμε και να εξελιχθούμε τη πρακτική και θεωρία της Gestalt. Δεν είμαι αρμόδιος να δώσω μια εικόνα για την Integrative – Gestalt ψυχοθεραπεία γιατί δεν ξέρω αρκετά.

## Πολλοί πιστεύουν ότι οι ψυχοθεραπευτές έχουν πάρει το ρόλο των ιερών και των φίλων. Τι πιστεύετε;

Πιστεύω ότι η ψυχοθεραπεία έχει πάρει, αρκετά, από την ποιμαντική φροντίδα η οποία ήταν κάποτε το κύριο χαρακτηριστικό της ιεραρχίας. Η ειρωνεία είναι πως σήμερα ιερείς παρακολουθούν κοσμικά εκπαιδευτικά σεμινάρια για να εκπαιδευτούν τη γνώση και τις δεξιότητές τους και αυτό το καλωσορίζω.

## Εκτός από ψυχοθεραπευτής είστε επίσης και ιερέας. Υπάρχει στην Αγγλικανική εκκλησία η Ιερά Εξομολόγηση; Αν ναι, πιστεύετε ότι η ψυχοθεραπεία αντικαθιστά την εξομολόγηση; ποια είναι η διαφορά μεταξύ τους;

Είμαι ιερέας στην Αγγλικανική Εκκλησία αλλά όχι ενωμένος με την ενοριακή εκκλησία. Η θρησκευτική μου πίστη είναι ριζοσπαστική και επηρεασμένη κατά πολύ από το Βουδισμό. Βρίσκω το θρησκευτικό δόγμα αναχρονιστικό και την εκκλησία, δυστυχώς, να μην συμβαδίζει με τον 21ο αιώνα. Γρήγορα γίνεται μνημειακό κομμάτι και συμφωνώ με την άποψη του, επισκόπου John Selby Sprong που πρόσφατα αποσύρθηκε, ότι η χριστιανική εκκλησία με την σημερινή της μορφή πρέπει να πεθάνει

Ομολογώ πως δεν ήξερα ότι ο Ken Evans είναι ο πρόεδρος της EAGT και ήμουν και αγουροξεντημένη όταν μπήκα στην αίθουσα για να τον ακούσω να παρουσιάζει το βιβλίο του... Δεν είχα καμία διάθεση...

"Όταν τελείωσε η ομιλία του αισθάνθηκα μια ζεστασιά και μια πρεμία... και την ανάγκη να μάθω κι άλλα... Έτσι ένιωσα και με χαρά προσφέρθηκα να του κάνω κάποιες ερωτήσεις εκ μέρους της εφημερίδας.

**Νάνου Καραντζιά, 3ος έτος**

ομική μορφή εξομολόγησης και η διαδικασία, πολύ συχνά, θα πείδη πολύ βαθιά στην ανθρώπινη ψυχή σε σύγκριση με τα λίγα λεπτά στο χώρο της εξομολόγησης με έναν ιερέα. Υπάρχει λοιπόν ένας σύνδεσμος μεταξύ των δύο αλλά υποθέτω πως η διαδικασία της εξομολόγησης μέσω της καθάρσης στην ψυχοθεραπεία απαιτεί μια παρέμβαση με περισσότερες ικανότητες.

Πρόσφατα διάβασα σε ένα βιβλίο (Μ<sup>η</sup> του Μίμη Ανδρουλάκη) το εξής: "το να είσαι φιλόσοφος, μυθιστοριογράφος, ποιητής και ψυχαναλυτής είναι μια μορφή αποτυχίας στην σεξουαλική και κοινωνική ζωή." Ποιο είναι το σχολόό σας;

Νομίζω ότι ο Ανδρουλάκης έχει μια σωστή βάση όταν αναφέρεται σε μερικούς ψυχοθεραπευτές γιατί καθαρά μπορεί να συμβεί ένας θεραπευτής να συναντά τις δικές του ανάγκες στη θεραπεία οι οποίες δεν συναντιούνται στις προσωπικές του σχέσεις. Θα ήταν όμως αλαζονικό να γενικεύσει και να υποθέσει ότι όλοι οι ψυχοθεραπευτές είναι αποτυχημένοι προσωπικά και σεξουαλικά. Αντιθέτως μου φαίνεται ότι επειδή οι ψυχοθεραπευτές υποβάλλονται στη δική τους θεραπεία είναι κατά βάση πιο ικανοί να παρακολουθήσουν τις ανάγκες του πελάτη, σε σύγκριση με κάποιον ο οποίος δεν έχει επενδύσει στην προσωπική του εξέλιξη.

## Πρόσφατα άκουσα για τους "spenders – menders", ομάδα ανθρώπων όπως οι Ανώνυμοι Αλκοολικοί οι οποίοι προσπαθούν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα του υπερκαταναλωτισμού. Στη δεκαετία του '70 οι άνθρωποι αντιμετώπιζαν τα προβλήματά τους με το να ανήκουν σε κάποιο πολιτικό κόμμα και με το να διαμαρτύρονται στους δρόμους. Ίσως αν ήμασταν πιο ενεργά πολιτικά δε θα είχαμε ανάγκη για ψυχοθεραπεία;

Αρχικά σπούδασα πολιτικές επιστήμες στο πανεπιστήμιο στα τέλη του 1960 και ήμουν πολύ ενεργός πολιτικά. Αργότερα όταν είδα ότι κάποια πράγματα δεν ήταν ακριβώς όπως ήθελα να είναι, εστίασκα στην ατομική εξέλιξη μέσω της ψυχοθεραπείας. Σήμερα δεν αισθάνομαι να είμαι ή στο ένα ή στο άλλο. Και η πολιτική και η ψυχοθεραπεία είναι σημαντικά. Στο πρόσφατο βιβλίο που έγραφα μαζί με την Maria Gilbert προκλούμε το επάγγελμα και τον εαυτό μας να επεκτείνουμε τον τομέα της ψυχοθεραπείας πέρα απλά από το σώμα, την ψυχή και τη διαπροσωπική σχέση. Να υπολογίσουμε περισσότερο την κοινωνικοπολιτική, οικολογική και διαπολιτισμική πτυχή αυτού που σημαίνει άνθρωπος. Έτσι κι αλλιώς ο πελάτης φέρνει τον κόσμο στην θεραπεία και όχι απλά την ιστορία του!

## Θα θέλατε να πείτε δύο λόγια για το Gestalt Foundation; Κάποια στοιχεία που πραγματικά σας άρεσαν όσον αφορά στον τρόπο δουλειάς και κάποια που χρειάζονται βελτίωση;

Η επαφή μου με το Gestalt Foundation ήταν κατά ένα μεγάλο μέρος μέσω της συνάντησης και της συνεργασίας με τα άτομα όπως η Κάτια και η Μαρία στην EAGT και εμπνεόμαι από την ενέργειά τους και την εργασία για καλά πρότυπα και επαγγελματική ανάπτυξη. Έχω επισκεφτεί το Gestalt Foundation για να διδάξω στις αρχές του τρέχοντος έτους και βρήκα την ομάδα που εργάστηκε ανοικτή και αυθεντική και είχα μια καλή εμπειρία με τους. Επίσης εντυπωσιάστηκα πολύ θετικά από την ενέργεια και τη δυναμικότητα της κοινότητας Gestalt που συνάντησα. Το Gestalt Foundation διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της Gestalt στην Ελλάδα και πιστεύω ότι έχει μια σημαντική συμβολή στην ανάπτυξη της Gestalt στην Ευρώπη μέσω της εργασίας για την EAGT και της φιλοξενίας της ευρωπαϊκής διάσκεψης το 2007. Σκέφτομαι ότι το Gestalt Foundation ίσως τώρα να αρχίσει να σκέφτεται τρόπους να υποστηριχθούν και να ενθαρρυνθούν τα μέλη του ώστε να δημοσιεύσουν άρθρα, βιβλία κ.λπ. και με αυτόν τον τρόπο να αρχίσουν "να εξάγεται" το σήμα ή το ύφος του Gestalt Foundation. Θυμάμαι την επίσκεψή μου φέτος, στο Gestalt Foundation με μεγάλη ευχαρίστηση και ενθάρρυνση και ανακάλυψα επίσης κάτι που οι Άγγλοι μπορούν να μάθουν από εμάς - Ξερέτε να διασκεδάσετε!

## Gestalt στην Εκπαίδευση

Από τις 22 Αυγούστου έως και τις 12 Σεπτεμβρίου 2005 το Gestalt Foundation, μαζί με άλλους φορείς, όπως τη Δ/ση Β/θμιας Εκπαίδευσης Κιλκίς, την Επιστημονική Ένωση Εκπαίδευσης Ενηλίκων, το Κέντρο Σεξουαλικής και Αναπαραγωγικής Υγείας και τον Όμιλο Παιδαγωγικού Προβληματισμού και Δράσης για την Περιβαλλοντική Αγωγή και Εκπαίδευση, ανταποκρίθηκε στη συνδιοργάνωση εξειδικευμένου σεμιναρίου σε θέματα Αγωγής Υγείας και παρείχε σε 60 Εκπαιδευτικούς της Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης επιμόρφωση πάνω σε μία εκτεταμένη θεματολογία.

Η πρόταση για την συμμετοχή και συνδιοργάνωση του σεμιναρίου ήρθε απάντητα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Αυτό από μόνο του αποτέλεσε το πρώτο χρόνο στα διδακτικά θέματα που σε συνδυασμό με τον μικρό χρόνο αντίδρασης μέχρι την έναρξη του σεμιναρίου και τις πολύπλευρες απαιτήσεις για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση του ανέβασαν το θερμομέτρο πολύ ψηλότερα από τους 35 βαθμούς Κελσίου στα μέσα του Ιουλίου. Ωστόσο, τα αντανακλαστικά της ομάδας (Αλκίστη Κουκοπούλου, Αντωνία Κωνσταντινίδου, Μαρία Ιωαννίδου, και Κάτια Χατζηλάκου) που είχε δεσμευτεί Εξ'αρχής να συμμετάσχει, λειτούργησαν πολύ καλά. Κρίσιμος και καθοριστικός παράγοντας επιτυχίας σε αυτό είναι ότι πολύ γρήγορα δημιουργήθηκε ανάμεσα μας η αίσθηση της μοιρασμένης εργασίας, ακόμα κι αν αυτό πορ στιγμήν ανάγκαζε κάποιους να μετατρέψουν μεγάλο μέρος των πολύτιμων διακοπών τους σε μία εκτεταμένη «ανοιχτή ακρόαση» δια τηλεφώνου...

Καθένας από εμάς κλήθηκε να συμμετάσχει στην επιμόρφωση 60 εκπαιδευτικών που είχαν έρθει με τη σειρά τους να συμμετάσχουν με δική τους πρωτοβουλία και προσωπικό κίνητρο αφήνοντας εξίσου μέρος των καλοκαιρινών τους διακοπών σε «αναμονή». Κατά την πρώτη ημέρα γνωριμίας της ομάδας μας σαν Gestalt Foundation με τους συμμετέχοντες και με αφορμή τα προβλήματα και τις δυσκολίες που ανέφεραν οι εκπαιδευτικοί για διδακτικά θέματα του σεμιναρίου όπως η πολυπληθότητα των ομάδων, οι διαφορετικοί συντονιστές και φορείς που συμμετείχαν, οι πολλές ώρες του σεμιναρίου, προβλήματα άισης και στέγας. Αρχίσαμε να αφογκραζόμαστε το κλίμα σε ένα ακόμα επίπεδο. Αναγνωρίσαμε τα γεγονότα ότι βρισκόμασταν μπροστά στην πραγματικότητα της σημερινής εκπαίδευσης. Εκπαιδευτικοί, επιμορφωτές και συντονιστές της διοργάνωσης του σεμιναρίου προσπαθούσαμε όλοι να «σαλπάρουμε» για ένα ταξίδι στην επιμόρφωση με κύριο προορισμό την συνεισφορά μας στον εμπλουτισμό του παιδιού και της σύγχρονης εκπαίδευσης. Ο στόχος κοινός, ωστόσο εκεί βρεθήκαμε όλοι όσοι συμμετείχαμε με διαφορετικό ρόλο, σαν διαφορετικοί άνθρωποι. Υπήρχε αυξανόμενη αναγνώριση των πολύπλοκων και πολύπλευρων αλληλεπιδράσεων ανάμεσα σε κάθε συμμετέχοντα με τον κάθε επιμορφωτή, των συμμετεχόντων μεταξύ τους, των επιμορφωτών με τους συμμετέχοντες, των συμμετεχόντων με τους συντονιστές της οργάνωσης του σεμιναρίου.

Αυτή είναι και η καθημερινότητα στο χώρο της εκπαίδευσης όπου ο εκπαιδευτικός αλληλεπιδρά με το κάθε παιδί, με τους τάξη, με τους υπόλοιπους συναδέλφους, με τους υπεύθυνους από τα εκάστοτε υπουργεία και τις όποιες αλλαγές και δυσκολίες προκύπτουν στην οικογένεια του κάθε μαθητή, τη δική του, του δήμου και της χώρας που ζει και λειτουργεί. Στο έργο που είχαμε να συνεισφέρουμε σε σχέση με την επιμόρφωση αυτών των ανθρώπων και ακούγοντας το αίτημα τους για ένα πιο συμμετοχικό τρόπο προσέγγισης στα θέματα που θα διευρνούσαμε στην πορεία του σεμιναρίου προσπαθήσαμε μέσα από το φάσμα της θεωρίας Gestalt, να δώσουμε έμφαση στον τρόπο που «υπάρχει» σαν άτομο σε κάθε συνθήκη, σε κάθε αναφορά θέματος, τόσο θεωρητικά, όσο (κατά το δυνατόν) και βιωματικά. Μιλήσαμε για θέματα όπως η συνύπαρξη των εκπαιδευτικών με τους μαθητές και τους γονείς, τη διατροφή και την αυτο-εικόνα του παιδιού, την ψυχική υγεία και την σημαντικότητα της έκφρασης των συναισθημάτων, τη διαφορετικότητα και τις αλλαγές στις οικογενειακές δομές, τα δικαιώματα του παιδιού και τον εθελοντισμό, τη σχέση ανάμεσα στον εκπαιδευτικό και τον μαθητή, την αντιμετώπιση κρίσιμων καταστάσεων και απωλειών στη ζωή.

Κάθε φορά προσπαθήσαμε μέσα από τον διάλογο να φωτίσουμε τις διαφορετικές πλευρές του κάθε θέματος ώστε να αποτελέσουν οι συναντήσεις μας μία αφορμή για προβληματισμό και αφετηρία στη σκέψη ότι ο εαυτός μας μπορεί να αποτελέσει το πιο σημαντικό εργαλείο στο χώρο της εκπαίδευσης, και κυρίως στο χώρο της πρόληψης στα πλαίσια της Αγωγής Υγείας που καλούνται οι εκπαιδευτικοί να συνδράμουν από τη δική τους θέση. Όταν βρεθήκαμε σαν επιμορφωτές απέναντι στους εκπαιδευτικούς, θυμηθήκαμε και τους δικούς μας δασκάλους, τα δικά μας χρόνια στο δημοτικό. Στη διάρκεια των συναντήσεων μας με τους εκπαιδευτικούς στις αναφορές τους για ένα παιδί ή μία τάξη, μπορούσε κανείς να διακρίνει και έναν πιο προσωπικό απόσπασμα από τις δικές τους σχολικές εμπειρίες, επίσης. Η δύναμη που αποκάλυψε αυτή η από κοινού παρατήρηση έγινε σταδιακά στη διάρκεια του σεμιναρίου το κοινό σημείο αναφοράς μας. Την τελευταία ημέρα μία πρόσκληση από τους εκπαιδευτικούς για πλησίασμα σε ένα κύκλο στη μέση της ίδιας αίθουσας που γέμισε στην αρχή με ένταση και άρνηση, έδωσαν τη θέση τους σε συγκίνηση και ευχής για καλή αντίκριση του «μαζί». Η συμμετοχή στο σεμινάριο αυτό αποτέλεσε για εμάς ένα ακόμη σημείο των προσπαθειών μας να δουλέψουμε στην κοινή μας ιδέα για το χώρο της εκπαίδευσης και του παιδιού, ότι «μαζί μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά»!!

**Αλκίστη Κουκοπούλου, απόφοιτη του Gestalt Foundation**

## ΠΡΟΣΟΧΗ!!! ΜΑΣ ΒΛΕΠΟΥΝ...

Επειδή μας αρέσει το «κους-κους» κι όχι μόνο στο πιάτο, αποφασίσαμε να εγκαινιάσουμε αυτή την νέα στήλη στο Gestalt News. Θα φιλοξενεί κάθε είδος κουτσομπολιού (μικρό ή μεγάλο) ή κατά τους κουλτουριάρηδες «κοινωνικό σχόλιο». Όσοι λοιπόν ονειρευτήκατε κάποια στιγμή τη θέση της Τατιάνας (Στεφανίδου) ή της Χριστίνας (Λαμπίρη) η ευκαιρία σας δίνεται τώρα. Στείλτε μας τα «σχολιά» σας και μεις θα τα «περιποιηθούμε» αναλόγως.

• Η απαρχή γίνεται με τα «κους-κους» του 7ου Workshop που πραγματοποιήθηκε στο Πήλιο, το όμορφο «Πούλιο» που λέει και η Nurit, το «ιερό τέρας» όπως ονομάστηκε σε κάποιο από τα σεμινάρια της, από εκπαιδευμένη τη Μωρία (Σερίφη). Με χαρά αποδέχτηκε αυτό το όνομα και το ανακοίνωσε επίσημα την πρώτη μέρα της γνωριμίας στο τετραήμερο.

• Το τετραήμερο ξεκίνησε την Πέμπτη 12 Μαΐου. Ο καιρός δεν ήταν και ό,τι καλύτερο και σύμφωνα με έγκυρες πηγές (ο Peter που το άκουσε από τη Δήμητρα) ο υπαίτιος, (ή μάλλον υπαίτια) ήταν η Κάτια, που όπως λέγεται κάθε φορά που πατάει το πόδι της στην Πορταριά ο καιρός αλλάζει. Γι' αυτό του χρόνου ας φροντίσουμε να πάμε στο Πήλιο με κακοκαιρία μήπως και η αλλαγή γίνει προς το καλύτερο.

• Δεν θα αναφερθώ στο εκπαιδευτικό κομμάτι του workshop, θα ήταν όμως παράλειψή μου να μην γράψω για την παρουσίαση του 4ου έτους Αθηνάς. Εκτός από τα ενδιαφέροντα (μπλα-μπλα-μπλα-μπλα) που μας είπαν στο τέλος παρουσίασαν ένα «ραπ» τραγούδι, απ' τη «Gestalt» βγαλμένο, που από τούδε και εφεξής έγινε ο επίσημος «αντι-



Ο Peter σε «χορευτικές φιγούρες» με κάποια από τις παρτερνέρ του

ύμνος» μας. Πολύ καλή έμπνευση και άψογα εκτελεσμένο. Συγχαρητήρια!

• Μια που μιλάμε για παρουσιάσεις, πολύ θετικά σχόλια συγκέντρωσε και η παρουσίαση του 3ου έτους Θεσσαλονίκης. Μια πρωτότυπη ιδέα (χρησιμοποίησαν σκηνές από κωμικές ελληνικές ταινίες για να παρουσιάσουν βασικές αρχές της Gestalt) που άρεσε και σκόρπισε γέλιο. Μπράβο κορίτσια!!! (Αν δεν παινέσουμε το σπίτι μας...)

• Ευχάριστη ήταν η φετινή αλλαγή του χάρου που τρώγαμε όλοι μαζί. Από τον «Καταρτή», που πηγαίναμε συνήθως, φέτος αποφασίστηκε να τρώμε σ' ένα κοντινό χωριό, το Μακρυχώρι, στην ταβέρνα «Οι γεύσεις του Δεσποτικού» και ομολογώ ότι και οι γεύσεις και η περιποίηση ήταν «Δεσποτική». Μπράβο!

• Η ομάδα των εκπαιδευτών αποτελούνταν από τους «συνήθεις ύποπτους». Το καινούργιο αίμα ήταν ο Ken Evans, πρόεδρος της E.A.G.T. και ο John Ewans Porting. Στην αρχή υπήρξε από μερικούς μια μικρή επιφύλαξη για

τον Ken, ως καινούργιο πρόσωπο ίσως και εξαιτίας της καταγωγής του, Άγγλος (και εδώ που τα λέμε μια «coolαμάρα» την έχουν αυτοί οι Άγγλοι) όμως στην συνέχεια κέρδισε τις εντυπώσεις. Με την ωραία διάλεξη που έδωσε την Παρασκευή το πρωί κατάφερε να μας συγκινήσει, να μας κάνει να γελάσουμε και να τον αγαπήσουμε. Και όπως λεν οι Advanced που δούλεψαν μαζί του ήταν καταπληκτικός! Καλώς ήρθατε, λοιπόν, κύριε πρόεδρε στο Gestalt Foundation και ελπίζουμε να σας ξαναδούμε σύντομα.

• Όσο για τον John Ewans Porting η διάλεξη που έδωσε θα μας μείνει αξέχαστη. Το θέμα ήταν «Teamwork: Gestalt in Organizations» και παραδέχομαι ότι ήταν άκρως παραστατικός στον τρόπο που το παρουσίασε. Εξηγώντας την «παθητική επιθετικότητα» χρησιμοποίησε μια χειρονομία, πολύ γνωστή σε όλους, με τον μέσο στην προέκταση (κοινώς κ..λοδάχτυλο). Η φιλομάθεια που επέδειξαν όλοι οι παρευρισκόμενοι ήταν εντυπωσιακή και η χειρονομία αυτή έγινε σχεδόν ο επίσημος χαιρετισμός του τετραήμε-

ρου. Το θέμα όμως δε σταμάτησε εκεί. Το βράδυ της Παρασκευής στο Gala που δόθηκε στις «Γεύσεις του Δεσποτικού», κατά τη διάρκεια των ευχαριστιών και μόλις το όνομα του John ακούστηκε όλοι οι συμμετέχοντες στο σεμινάριο του, παρατάχτηκαν εν πλήρη απαρτία και έτειναν το χέρι τους με τη γνωστή «χειρονομία». Το γέλιο που ακολούθησε έγινε πιο δυνατό όταν ήρθε η απάντηση του John, δείγμα «ενεργητικής επιθετικότητας». Έκανε μια άλλη χειρονομία, χρησιμοποιώντας το αριστερό χέρι και το διπλωμένο δεξί του βραχίονα, (ελπίζω η περιγραφή να είναι σαφής). Μετά απ' αυτό δε νομίζω ότι κανείς θα έχει απορίες σχετικά με την παθητική και ενεργητική επιθετικότητα. Αυτό θα πει μεταδοτικότητα!!!

• Το Gala έκλεισε όπως πάντα με χορό και ξεφάντωμα. Όλοι οι επίδοξοι χορευτές και χορεύτριες ανέβηκαν στην πίστα και τα «έδωσαν όλα». Αυτός όμως που μας έβαλε τα γυαλιά ήταν ο Peter Schultness όπου μας εντυπωσίασε με τις χορευτικές του επιδόσεις και την αντοχή του. Κατάφερε να βγάλει «νοκ-άουτ» τρεις ντάμες κατά τη διάρκεια ενός Twist που χόρευε. Του χρόνου πρέπει να οργανώσουμε ένα διαγωνισμό χορού κι αν ο Peter δεν θέλει να συμμετέχει ως διαγωνιζόμενος κέρδισε δικαίωμα μια θέση στην κριτική επιτροπή. Άξιος! Άξιος!

• Ο χορός όμως που ξεσήκωσε πάθη και μιση ήταν της Ελένης... Κορίτσια μην ψήνετε, το σπουδάει η κοπέλα. Γεγονός όμως είναι ότι μετά το χορό της, η πίστα άδειασε για ένα τουλάχιστον 5λεπτο γιατί πολλοί δεν τόλμησαν να σηκωθούν να χορέψουν. Ευτυχώς όμως η δουλειά που γίνεται στη Gestalt δεν πάει χαμένη και μετά από μια μικρή παύση η πίστα ξαναγέμισε.

• Για πολλούς η διασκέδαση συνεχίστηκε μέχρι τις νύκτες το πρωί στο «Θέτις». Αυτοί δεν χρειάζονται τεστ κοπιάσεως, το πιστοποιητικό υγείας μπορούν να το προμηθευτούν από τα γραφεία της Gestalt. Και του χρόνου παιδιά, πάντα ν' ανταμώνουμε και να ξεφάντωνουμε.

Η σουβλίτσα

## Ο «αντι-ύμνος» της Gestalt από το 4ο Αθηνών



Το 4ο έτος Αθηνών και Θεσσαλονίκης (2004-2005), όπως παρουσίασαν «Τον αντι-ύμνο της Gestalt» στο Gala

Την κατάθλιψη αν έχεις και δεν ξέρεις πού να πας  
Στο Gestalt Foundation να 'ρθεις  
Κι αν το Prozac για εμάς  
Τη φοβία μη φοβάσαι, αν τα ξόρκια στα σκουπίδια  
Τη mania σου αν θες, κάντην χίλια παραμύθια.  
Φωνές και ψίθυρους ακούς  
Κι αναρωτιέσαι που είν' το θέμα  
Υπάρχει λύση και γι' αυτό και το Zyrrex είναι ψέμα.

(Ρεφραϊν)  
Μείνε στο εδώ και τώρα  
Δες πως είν' αυτό για σένα  
Κάνε επαφή με μένα  
Πάρε τη ζωή στα χέρια!

Κακοποίηση, απώλεια, παραμέληση και θρήνος  
Όλα μες στον κόλπο είναι κι εσύ είσαι ένας γρίφος.

Μες στο μπερδέμα κι αν είσαι και το κενό σου δεν αντέχεις,  
Μην ανησυχείς καθόλου, είσαι εδώ για να υποφέρεις.  
Ο Ιδανικός Εαυτός προτάζει, κι εσύ πειθήνια υπακούεις  
'Ηρθε η ώρα ν' αποδράσεις και να μάθεις να ακούς.  
Τι να ακούς;

(Ρεφραϊν)

Ενδοβολή και πρέπει, αναστροφή και συμβολή  
Μέσα στα ακατά κι αν είσαι, πάντα υπάρχει επιλογή.  
Στον Εγωισμό κι αν καταλήξεις,  
Μη φοβάσαι, δε θα χύσεις.  
Την προβολή σου αντίκρισε την, κράτησε την, άφησε την.  
Ακόμη κι αν παραστρατήσεις.  
'Ηρθε η ώρα για να ζήσεις!

## NEA

• Θα πραγματοποιηθεί το 9ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο της Θεραπείας Gestalt με θέμα: «EXPLORING HUMAN CONFLICT» στις 6-9 Σεπτεμβρίου 2007, στην Αθήνα.

Το Συνέδριο οργανώνει το Gestalt Foundation, Psychotherapy & Training Center υπό την εποπτεία της E.A.G.T. (European Assosiation for Gestalt Therapy). Περισσότερες πληροφορίες σε επόμενο τεύχος αλλά και στο site: [www.gestaltconferenceathens.gr](http://www.gestaltconferenceathens.gr)

• Μετά την μετακόμιση του Gestalt Foundation της Αθηνάς ακολούθησε αυτή της Θεσσαλονίκης. Μεταφερθήκαμε και σας καλωσορίζουμε στον κανουρίο μας χώρο. Μεγαλύτερο και πιο άνετο, εξίσου κεντρικό (Εγνατίας και Αγίας Σοφίας γωνία).

Ελπίζουμε να σας αρέσει ο νέος μας χώρος (αν και η διακόσμηση δεν έχει ολοκληρωθεί).

Η νέα διεύθυνση είναι:  
Εγνατίας 73  
TK 54635 Θεσσαλονίκη

## ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ



Πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση του προφίλ του 4ου έτους (2004-2005) Αθηνών και Θεσσαλονίκης στην Πορταριά Πηλίου.

Με χαρά και συγκίνηση συγχαίρουμε τους νέους μας συναδέλφους Ψυχοθεραπευτές και τους ευχόμεστε καλή συνέχεια.