



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Gestalt in Organizations
- Best Seller ΙΑΝΟΣ

σελ. 3 - 5

- Παρουσιάσεις στον Ιανό

σελ. 6

- Για την αγάπη

σελ. 7

- Ανταποκρίσεις

σελ. 8 - 11

- 18ο Τετραήμερο Workshop  
Ψυχοθεραπείας Gestalt

σελ. 12

- Βιβλιοπροτάσεις

σελ. 13 - 14

- Διεθνής Καλοκαιρινή  
Κατασκήνωση

σελ. 15

- Ελεύθερη Έκφραση

σελ. 16

- Εξαρτήσεις

- 12ο Πανερωπαϊκό Συνέδριο  
Ψυχοθεραπείας Gestalt και  
1η Παγκόσμια συνάντηση των  
EAGT και AAGT

## 18ο Τετραήμερο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt

# «Γη, Ύδωρ, Αήρ, Πυρ..., Σάρκα...:

## Η Εμπειρία του Είναι»



Η θεραπεία Gestalt είναι Ολιστική θεραπεία και αντιλαμβάνεται το «σώμα» ως το μοναδικό «είναι» που λαμβάνει «σάρκα» και «οστά» σε ένα ενοποιημένο πεδίο. Το «ζωντανό σώμα», το σώμα που βιώνει, είναι το σώμα που φέρει την ιστορία του και είναι αδιαχώριστο από τη μήτρα των σχέσεων που είναι μολιασμένο.

Όπως το θέτει ο Merleau – Ponty (2013) «...Το σώμα, εν γένει, είναι σύμπλεγμα από οδούς προδι-αγεγραμμένες ήδη συγκροτημένων ικανοτήτων, είναι το αποκτημένο διαλεκτικό έδαφος στο οποίο επιχειρείται μία ανώτερη μορφοποίηση και η ψυχή είναι το νόημα το οποίο τότε ιδρύεται»...

# ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΙΑΝΟΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ  
ΙΑΝΟΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP  
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP  
ΙΑΝΟΣ ΠΑΙΔΙΚΟΣ  
ΙΑΝΟΣ ΧΩΡΟΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ  
ΙΑΝΟΣ ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΕΧΝΗΣ  
ΙΑΝΟΣ CAFE  
ΙΑΝΟΣ DELI  
ΙΑΝΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ  
ΙΑΝΟΣ CLUB  
ΙΑΝΟΣ RADIO  
ΙΑΝΟΣ GR

ΠΡΕΣΒΥΤΗΡΙΟ  
ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 2310 277 004 2310 284 832 info@ianos.gr  
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη 2310 268 682 2310 282 821  
m.porriou@ianos.gr  
Μεταμόρφωση 18, 550 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamaria@ianos.gr  
ΜΕΣΤΕΡΑΝΕΙΑΝ COSMOS Πάφου 2310 472 308 2310 472 309 cosmos@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Βογatzου 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 600 2310 226 611  
bazarr@ianos.gr  
Στοίβου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.stalidou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Στοίβου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686  
stidou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ CAFE ΙΑΝΟΣ DELI Στοίβου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686  
cafe@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hill, Μαρούσι 210 68 30 301 210 68 30 309  
goldenhill@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 bazarrf@ianos.gr  
ianos.gr

**Ανανέωση του  
ιστότου του  
Gestalt Foundation**

**12ο Πανερωπαϊκό  
Συνέδριο Ψυχοθεραπείας  
Gestalt, στην Ταορμίνα**

**2η Διεθνής  
καλοκαιρινή  
κατασκήνωση**

## ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Βρισκόμαστε στον απόηχο του 12ου Πανευρωπαϊκού Συνεδρίου Ψυχοθεραπείας Gestalt που πραγματοποιήθηκε στην Ταορμίνα, στη Σικελία. Το θέμα του, "The Aesthetic of Otherness: meeting at the boundary in a desensitized world", ένα θέμα που

απασχόλησε το τελευταίο διάστημα την ευρύτερη κοινότητα των ψυχοθεραπευτών Gestalt σε Ευρώπη και Αμερική.

Κι εγώ, η ίδια προσωπικά, ως άτομο και ως μέλος πολλαπλών σχέσεων, οικογενειακών, φιλικών, εκπαιδευτικών, θεραπευτικών, κοινωνικών και ιδιαίτερα ως πολίτης ενός πολιτικού συστήματος που αφορά στη χώρα μου, στην ευρύτερη Ευρώπη και εν γένει στον κόσμο, κινητοποιήθηκα δημιουργικά από τα θέματα που αναδύονται από αυτόν τον τίτλο.

Η παρουσίαση που είχα να κάνω στο Συνέδριο ήταν η αφορμή για πολύ μελέτη. Αφιέρωσα πολύ χρόνο στον Gadamer και μέσω των γραπτών του ξανασυνδέθηκα με τη λεπτή φύση των Ελληνικών Μουσών από τον Ηράκλειτο στον Πλάτωνα και στον Αριστοτέλη.

Παράλληλα, οι συζητήσεις με φίλους και συναδέλφους είχαν δημιουργήσει μέσα μου τις προϋποθέσεις για να συναντήσω και να συναντηθώ στο σήμερα με αυτό που παραμένει αιώνιο: το θαύμα των Ελληνικών πόλεων και μάλιστα των πόλεων των αποικιών.

Ναοί και Θέατρα, ορθώνονται με σεβασμό, σε μία τέλεια εναρμόνιση με την φύση. Η συνάντηση του ανθρώπινου έργου με την φύση σε καθηλώνει ενώ αναγνωρίζεις την αλληλεπίδραση των Ελλήνων με τους γηγενείς πληθυσμούς, ως επίσης την καλλιέργεια και την εργασία που γίνεται με αγάπη και ξευγενίζει τον άνθρωπο. Όντας εκεί, κατανόησα βαθύτερα το νόημα της εξωστρέφειας και του πολιτισμού που έχει ως προαπαιτούμενο την οργάνωση της Πόλης, του Δήμου των Θεσμών και

των Νόμων για να μπορεί ο πολίτης να αισθανθεί ασφαλής και να γίνει φορέας πολιτισμού.

Θέατρα, αθλητικοί αγώνες, μουσικοί αγώνες, ναοί, γιορτές, ανάπτυξη Σχολών και Πανεπιστημίων και άλλες εκφάνσεις πολιτισμού ήταν αυτά που συνεισέφεραν απλόχερα στην δημιουργία του πνεύματος της Ευρώπης. Χωρίς αναφορές σε πατρότητες...

Στον αντίποδα αυτής της εναρμονισμένης εξωστρέφειας και του πολιτισμού, βρίσκονται οι διπλανές Μεσαιωνικές πόλεις. Πόσο κλειστές και περιφρουρημένες ήταν... Αν δεν είχα τη σχεδόν ταυτόχρονη αίσθηση της εξωστρεφούς στάσης των Ελλήνων αποίκων, δεν θα μπορούσα να το παρατηρήσω. Θα έμενα με το θαυμασμό των παλιών τειχών χωρίς να μπορέσω να συνειδητοποιήσω το ότι η αρχιτεκτονική των πόλεων μαρτυρά το μέγεθος της εσωστρέφειας, του κλεισίματος προς το άλλο, το διαφορετικό, που πρέπει να κρατηθεί έξω ή και να καταστραφεί, να μην υπάρχει, γιατί θεωρείται απειλή και δεν συμπεριλαμβάνεται.

Οι Μεσαιωνικές πόλεις στη Σικελία είναι κλειστές, με τείχη που κρύβουν το φως ενώ τα κτήρια και οι Ναοί τους έχουν ελάχιστα ανοίγματα προς τα έξω.

Ακόμα κι αν δεν ξέρεις Ιστορία, τα κτήρια και ο τρόπος που χρησιμοποιήθηκαν έχουν δική τους γλώσσα και μας μιλούν στο παρόν...

Για να ολοκληρώσω αυτό το ταξίδι θα δανειστώ τα λόγια του Καζαντζάκη «... πήραν το φως το έστρεψαν στο χάος και το μεταμόρφωσαν σε πρόσωπο...» και συνεχίζουν να αποτελούν την ανεξάντλητη πνευματική παρακαταθήκη του κόσμου...



Γιάννα Γιαμαρέλου,

Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επίπαιτρια Gestalt, μέλος της EAGT. Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation, κέντρου ψυχοθεραπείας και εκπαίδευσης και της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt.

## Νέος ετήσιος κύκλος εργαστηρίων «Gestalt στους Οργανισμούς» στην Αθήνα

Οι εφαρμογές της Gestalt στον εργασιακό χώρο είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές σε πολλά θέματα όπως στην ηγεσία, στη διαχείριση κρίσεων, στις αλλαγές, στις συγκρούσεις, στο εργασιακό στρες κλπ ως επίσης είναι πολλές και οι υπηρεσίες που μπορούν να προσφερθούν στους χώρους των οργανισμών τόσο σε ατομικό, όσο και σε ομαδικό επίπεδο: Συμβουλευτική (Consulting), Υποστήριξη (Coaching), Καθοδήγηση (Mentoring), Εκπαίδευση (Training), Εποπτεία (Supervision).

Ο νέος ετήσιος κύκλος εργαστηρίων, που είναι συνολικής διάρκειας 100 ωρών θα πραγματοποιηθεί μέσα από 5 τριήμερα εργαστήρια τα οποία θα συντονίσουν οι: Frans Meulmeester, Γιώργος Σταμάτης, Ντέμης Μωραΐτου και Ιωάννα Ρίζου όπως και πέρυσι.

Περιλαμβάνει θεωρία, πρακτική, βιωματικά εργαστήρια, εργασίες με

περιπτωσιολογικές μελέτες (case studies), βιβλιογραφία, ανατροφοδότηση από τους εκπαιδευτές και την ομάδα όσον αφορά στην προσωπική ανάπτυξη και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων και παροχή εκπαιδευτικών σημειώσεων και το βιβλίο των F. Meulmeester, I. Ρίζου και Γ. Σταμάτη: «Η Τέχνη της αλλαγής – Gestalt, μια διαφορετική προσέγγιση για επιχειρήσεις και οργανισμούς».

Απευθύνεται σε ψυχοθεραπευτές ή ψυχολόγους που εργάζονται σε οργανισμούς, σε συμβούλους, coaches και εκπαιδευτές που ασχολούνται με Οργανισμούς και Επιχειρήσεις, σε στελέχη που έχουν την ευθύνη για την ανάπτυξη του Ανθρώπινου Δυναμικού (H.R.) και σε ανθρώπους που κατέχουν διοικητικές θέσεις σε Επιχειρήσεις και Οργανισμούς (managers).

### BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



ΕΛΕΝΑ ΦΕΡΡΑΝΤΕ  
Η ΥΠΕΡΟΧΗ ΦΙΛΗ ΜΟΥ



ΝΙΝΑ ΓΕΟΡΓΕ  
ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΠΑΡΙΖΙΑΝΙΚΟ  
ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΠΟΥΖΟΣ  
ΣΕΡΡΑ, Η ΨΥΧΗ  
ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ



ΠΙΕΤΡΟΣ ΜΑΡΚΑΡΗΣ  
OFFSHORE

## ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΡΕΣΤΑΥΡΑΚΙΟΝ ΕΑΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 · 2310 277 004 · 2310 284 832 · info@ianos.gr  
ΠΛΑΤΕΙΟΣ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη · 2310 268 682 · 2310 282 821 · mitropoleos@ianos.gr  
Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Καλαμαριά · 2310 426 780 · 2310 426 780 · kalamaria@ianos.gr  
MEDITERRANEAN COSMOS, Πυλαία · 2310 472 308 · 2310 472 309 · cosmos@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογασσικού 14, Θεσσαλονίκη · 2310 226 610 · 2310 226 611 · bazaar@ianos.gr

ΑΘΗΝΑ Στοίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · info.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Στοίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · music.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ CAFE | ΙΑΝΟΣ DELI Στοίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · cafe@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μορούσι · 210 68 30 301 · 210 68 30 309 · goldenhall@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ BAZAAR Ανάλου 67, 105 59 · 210 57 71 362 · bazaarl@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ.GR

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΣΤΕΛΙΟΣ ΡΑΜΦΟΣ  
ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΑΠΟ ΣΤΟΜΑ  
ΣΕ ΣΤΟΜΑ



CARLO M. CIRPILLA  
ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΝΟΜΟΙ ΤΗΣ  
ΑΝΘΡΩΠΙΝΗΣ ΗΛΙΘΙΟΤΗΤΑΣ



ΝΙΚΟΣ ΔΗΜΟΥ  
ΜΙΚΡΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ  
ΟΡΘΟΛΟΓΙΣΜΟΥ



ΤΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ  
ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΠΟΥ



ECKHART TOLLE  
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ



GILL EDWARDS  
ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ  
ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ



ΜΑΤΘΑΙΟΣ ΓΙΩΣΑΦΑΤ  
ΝΑ ΠΑΝΤΡΕΥΤΕΙ ΚΑΝΕΙΣ  
Ή ΝΑ ΜΗ ΠΑΝΤΡΕΥΤΕΙ



ROBIN S. SHARMA  
Ο ΜΟΝΑΧΟΣ ΠΟΥ  
ΠΟΥΛΗΣΕ ΤΗ FERRARI ΤΟΥ



## ...στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός»

**Σχόλιο για τη διάλεξη του Πέτρου Θεοδώρου με θέμα «Από τη θάλασσα του έρωτα, στους αμμόλοφους του πάθους και της εξάρτησης» στη Θεσσαλονίκη, στις 22/4/2016**

«Αυτά που χρειάζομαι για μια σχέση αγάπης μπορεί να ανήκουν και στο σκιώδες κομμάτι μου, σε αυτό που δεν βλέπω και δεν έχω πρόσβαση».

Καιρό ήθελα να παρακολουθήσω αυτήν την ομιλία. Για τον έρωτα και τα σκιώδη κομμάτια μας. Με τα κομμάτια μας δηλαδή με τα οποία δεν είμαστε σε επαφή.

Τι γίνεται με αυτό το μυστήριο; Το μυστήριο της έλξης, της επιθυμίας,



της επαφής και της σχέσης; Αν βέβαια μπορούμε να πούμε ότι μπορούμε να το "διαλευκάνουμε". Όπως και να 'χει, έχει ενδιαφέρον η συζήτηση και σίγουρα η συγκεκριμένη

συζήτηση είχε πολύ. Οι πληροφορίες σημαντικές και πολλές προσκαλούν σε μια συνέχεια.

Η αίθουσα ήταν γεμάτη και ο Πέτρος ζωηρά άνοιξε και ξετύλιξε το θέμα. Αυτό που κρατώ, έτσι, με διάθεση αναζήτησης - και πάντα με τα δικά μου αυτιά ακούγοντας - είναι πως τα κρυμμένα κομμάτια μας μας σπρώχνουν στην ερωτική περιπέτεια. Το πώς ψάχνουμε να τα εκτονώσουμε και να τα λύσουμε. Και συχνά αυτό γίνεται καθώς δημιουργούμε μια συνθήκη, την ίδια ξανά και ξανά.

Μπορεί σε αυτή τη σκιά να κρύβεται ο φόβος. Τι γίνεται όταν αυτός ο φόβος υποσκάπτει τις επαφές; Θέλει να ξορκιστεί; Θέλει να προστατεύσει; Θέλει να συμβεί πάλι και πάλι; Και τελικά τον συναντώ τον άλλο; «Βλέπω» εμένα σε αυτόν; Συναντώ τον άλλο μες στις σκιές; Τα θέλω μου και τα δεν θέλω μου, τα ίσως και τα μπορεί τα ακούω; Φαίνεται στον έρωτα καμιά φορά οι άνθρωποι ψάχνουμε να καλύψουμε τις αγωνίες και τις πλευρές μας που είναι σκιασμένες, που είναι μακριά από την επίγνωση μας. Ερωτήματα, ερωτήματα, ερωτήματα. Και για να είμαι ειλικρινής βρίσκω να 'χουν μια γοητεία αυτά τα ερωτηματικά.

Γιατί μ' αυτά τα ερωτηματικά προχωράει το ταξίδι της ζωής και του έρωτα στην περιπέτεια. Χαίρομαι λοιπόν που υπάρχει ο χώρος και η συνθήκη για να γεννιούνται αυτά και να «σπρώχνουν» με τον τρόπο τους τη βάρκα.

**Άσπα Ζυγάκη, 3ο έτος Θεσσαλονίκης**

**Σχόλιο για τη διάλεξη των Ντέμη Μωραΐτου, Ιωάννα Ρίζου και Γιώργου Σταμάτη με θέμα «Το Άγχος στον Εργασιακό Χώρο. Φίλος ή εχθρός» στην Αθήνα, στις 26/5/2016**

Η συμμετοχή μου στην παρουσίαση αυτή υπήρξε μια εποικοδομητική και ιδιαίτερα ευχάριστη εμπειρία. Η παρουσίαση ήταν ολοκληρωμένη θεωρητικά με πολλά διαφωτιστικά παραδείγματα. Ξεκίνησε με μια συνολική θεώρηση της έννοιας του στρες από τη Ντέμη, συνέχισε με την προσέγγισή του από τη σκοπιά της ψυχοθεραπείας με την Ιωάννα και ολοκληρώθηκε από τη σκοπιά του coaching από τον Γιώργο. Οι επιμέρους εισηγήσεις ήταν καλά ζυγισμένες θεματικά και χρονικά και συμπλήρωνε η μία την άλλη.

Εισέπραξα ότι το κοινό, όπως και εγώ, ένιωθε πολύ άνετα, καθώς οι εισηγητές μεριμνούσαν να έχουν συνεχή επαφή και αλληλεπίδραση μαζί μας.

Ένα από τα πιο θετικά στοιχεία της συνάντησης αυτής ήταν το χιούμορ: τα αστεία, τα ανέκδοτα και οι ιστορίες ελάφρυναν το θέμα που είναι έτσι κι αλλιώς βαρύ για πολλούς.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε η ιδέα πως το άγχος, πέρα από εμπόδιο, μπορεί να αποτελέσει έναν θετικό παράγοντα ικανό να συμβάλλει στην ανάπτυξη και τις αλλαγές τόσο του ατόμου όσο και του εργασιακού περιβάλλοντος.

Τέλος, κάτι που καταγράφηκε μέσα μου ιδιαίτερα, ήταν μια φράση από την Ιωάννα- κάτι σαν στίχος- στην οποία συνοψίζεται μια σπουδαία αρχή της ψυχοθεραπείας Gestalt: «Να συναντώ τις ανησυχίες μου/ με συμπόνια»

**Κωνσταντίνος Κώστας, ψυχοθεραπευτής Gestalt, ψυχολόγος & κοινωνικός λειτουργός**

**Σχόλιο για τη διάλεξη της Κατερίνας Μανωλάκη με θέμα «Κρίσεις πανικού» στη Θεσσαλονίκη, στις 27/5/2016**

«Δεν υπάρχει αυτονομία χωρίς την αίσθηση του «ανήκειν» και ελευθερία χωρίς τη σχέση με τους άλλους». Και όμως, σχετίζεται με τις κρίσεις πανικού.

Ήταν η τελευταία ομιλία του Gestalt Foundation στον Ιανό για την ακαδημαϊκή χρονιά 2015-2016.

Πήγα βέβαια με ενδιαφέρον αλλά με εξέπληξε το τι άκουσα και πήρα από



την ομιλία αυτή. Την Κατερίνα Μανωλάκη δεν τη γνώριζα και η αλήθεια είναι ότι εξεπλήχτην ευχάριστα από την παρουσία της και τον τρόπο που μας απύθηνε το λόγο.

Κρίσεις πανικού... μμ... δύσκολο θέμα... τρομακτικό! Ήταν μια ευκαιρία να ακούσω κι εγώ και

ο κόσμος που το παρακολούθησε μια καθαρή, συνολική και βαθιά ματιά στην εμπειρία του πανικού.

Πώς τρυπώνει η κρίση στο χάσμα που δημιουργείται ανάμεσα στο

«αλλού εγώ» κι «αλλού η πραγματικότητα».

Το άτομο ζει μια άβυσσο, νιώθει απροστάτευτο σαν βρέφος. Δεν εμπιστεύεται το σώμα του.

Το πέρασμα από τον «οίκο» στο «πόλις» που δεν είναι τόσο ομαλό. Το πέρασμα από τις πατρικές σχέσεις στις ευρύτερες κοινωνικές. Η ασάθεια και η ανασφάλεια από το τότε και από το μετά. Στο τώρα υπάρχει μοναξιά και ψάχνω στο πίσω την αγκαλιά. Το «ανήκειν».

Το εξαρτημένο μου κομμάτι και το ανεξάρτητο. Οι κρίσεις που βιώνουν άνθρωποι ανεξάρτητοι, που τα κάνουν όλα μόνοι τους, μέσα σε ένα αυτοματοποιημένο, νευρωτικό τρόπο ζωής... όπου δεν χωράει το πώς είμαι, τι είμαι... «αλλού εγώ» κι «αλλού η πραγματικότητα».

Όπως τα κοιτώ αυτά που γράφω μοιάζουν με κομμάτια λίγο ασύνδετα. Ίσως η σύνδεση μεταξύ τους όχι τόσο κατανοητή. Έτσι κι οι κρίσεις πανικού. Μοιάζουν να έχουν ασυνέχεια, ενώ δεν έχουν. Να είναι ασύνδετες από τη ζωή, ενώ δεν είναι.

Και το οικοδόμημα καταρρέει. Δεν είμαι κάθε μέρα το ίδιο, δεν μπορώ να αντέχω πάντα το ίδιο. Όσο δυνατά κι αν το προσπαθώ. «Αυτό που είμαι» και «αυτό που θέλω να είμαι».

Και έρχεται η θεραπεία να στηρίξει. Να δω τη μοναξιά, το φόβο μου να χαθώ, να μην υπάρχω. Πώς να σχετιστώ, όταν δεν ξέρω... πώς να συνδεθώ;

Και από την άλλη θέση, πώς να σταθώ δίπλα σου στο «ακατανόητο», στο «ακαθόριστο» της κρίσης;

Να μείνω δίπλα σου στον αγώνα για την κατανόηση της συνέχειας.

Να κλάψω κι εγώ, και συ για αυτά που δεν κλάψαμε. Να έρθω στο σώμα μου, να έρθω εδώ. Να συνδέσω τα επεισόδια της ζωής μου, να τα βγάλω από τα κουτάκια τους. Να αφήσω το ποτάμι να τρέξει, ξέρι αυτό...

**Άσπα Ζυγάκη, 3ο έτος Θεσσαλονίκης**

**Σχόλιο για τη διάλεξη των Εξαρμενία Παππά & Δήμητρα Χαντζιάρια με θέμα «Όλα τριγύρω αλλάζουμε, κι όλα τα ίδια μένουν;», στην Αθήνα, στις 28/6/2016**

28/6/16 - Εκείνο το ζεστό απόγευμα του Ιουνίου ήρθε ως μια συνέχεια από μια σειρά πολύ ζεστών ημερών. Μαζευτήκαμε στον Ιανό για να ακούσουμε το ενδιαφέρον θέμα της αλλαγής και της επανάληψης μέσα από τα μάτια των ψυχοθεραπευτριών της Gestalt. Στο τέλος της ομιλίας άρχισε να ρίχνει χαλάζι, να βρέχει, να φυσάει. Η επανάληψη των «ιδίων» ζεστών ημερών είχε διακοπεί.

Ξεκίνησε την ομιλία η Εξαρμενία. Η φωνή της δυνατή, κοντά στο μικρόφωνο, ο ρυθμός της σχετικά γρήγορος, ρίχνει μικρές ματιές στα γραπτά της, μοιάζει πολύ συγκεντρωμένη, χαμογελάει. Συνεχίζει η Δήμητρα, η φωνή της σιγανή, μακριά από το μικρόφωνο, ο ρυθμός της σχετικά αργός, μοιάζει να αυτοσχεδιάζει, αγγίζει τα μαλλιά της. Ξαναμιλάει η Εξαρμενία, ξαναμιλάει η Δήμητρα, ξαναμιλάει η Εξαρμενία, ξαναμιλάει η Δήμητρα... Ο ρυθμός της Εξαρμενίας χαλαρώνει, η ένταση της Δήμητρας ανεβαίνει. Κάθε μια κρατά τη διαφορετικότητά της κι όμως η ένταση και ο ρυθμός των φωνών τους σε κάθε κύκλο πλησιάζουν. Ξαναμιλάει η Εξαρμενία, ξαναμιλάει η Δήμητρα.

Όταν η ομιλία φτάνει στην επαναληπτικότητα του κύκλου της ζωής νοιώθω ένα σφίξιμο στο λαιμό. Κάθε συνάντηση με το αέναο τέλος ή την αέναη αρχή της ύπαρξης είναι δύσκολη αλλά και ανακουφιστική συνάμα. Καθώς συνεχίζεται η διάλεξη η επανάληψη παίρνει μέσα μου μορφή, μετά η επίγνωση της επανάληψης και μετά η επίγνωση της επίγνωσης της επανάληψης...

Τι συμβαίνει όταν κάτι επιμένει να επανέρχεται; Για ποιο λόγο γίνεται άραγε αυτή η επανάληψη; Για να μας πει κάτι που πλειστάκις ακούσαμε αλλά ουδέποτε κατανοήσαμε; Για να μας διδάξει; Για να μας δώσει μια αίσθηση ελέγχου και ασφάλειας; Για να ανακουφίσει ένα τραύμα; Παίρνω γνώση και τροφή για σκέψη.

Στη συνέχεια αναδύεται και η ευθύνη. Η επαναληπτικότητα εμπεριέχει επιλογή συνειδητά ή ασυνείδητα. Δεν «επανέρχεται κάτι» αλλά εγώ επαναλαμβάνω μια συμπεριφορά, ένα συναίσθημα, μια διαδικασία. Όταν τα τυχαία περιστατικά μετατρέπονται σε επαναλαμβανόμενα μοτίβα τότε μπορεί να μην είναι και τόσο «τυχαία».

Αναπνέω, αναπνέω, πάντα αναπνέω, κάθε ανάσα ίδια, κάθε ανάσα ίδια; Η επαναληπτικότητα μπορεί να κάνει τη ζωή μας άλλοτε υποφερτή κι άλλοτε ανυπόφορη. Καθώς ακούω όλες αυτές τις πληροφορίες,



για Πρώτη Φορά μου δημιουργείται η ανάγκη να δώσω λίγο περισσότερο προσοχή σε ότι επανέρχεται. Να του δώσω λίγο χώρο, να παρατηρήσω αν

προσφέρει ανακούφιση ή αν επανατραυματίζει μια παλιά πληγή. Συνεχίζει άραγε η επανάληψη να εξυπηρετεί την ανάγκη που τη γέννησε την πρώτη φορά; Ή μήπως στην πορεία της ζωής έχω αποκτήσει γνώσεις και δεξιότητες που μου επιτρέπουν να καλύψω την ανάγκη μου και κάπως αλλιώς; με ένα πιο λειτουργικό τρόπο;

Κάνω μικρές όμορφες προσωπικές συνειδητοποιήσεις ακούγοντας τις οπτικές της Gestalt, των εισηγητριών και των άλλων ακροατών που μοιράζονται τις απόψεις τους. Η επανάληψη, όπως και η αλλαγή υπάρχουν χωρίς πρόσημο, εφόσον δεν εμμένω να επαναλαμβάνω και δεν εμμένω να αλλάζω, σκέφτομαι την ώρα που συγκαίρω τις ομιλήτριες για την όμορφη και πλούσια παρουσίαση τους.

**Κωνσταντίνα Σταύρου, 1ο έτος Αθήνας**

**Σχόλιο για τη διάλεξη του Χρήστου Καραπιπέρη με θέμα «Ψυχοθεραπεία: το Δικαίωμα στην Ελευθερία», στην Αθήνα, 27/9/2016**

Με πολύ χαρά υποδεχθήκαμε το Χρήστο Καραπιπέρη, από την Πάτρα, για μια παρουσίασή του στον ΙΑΝΟ, στις 27 Σεπτεμβρίου 2016 με θέμα «Ψυχοθεραπεία: το Δικαίωμα στην Ελευθερία». Όταν μας προτάθηκε να σχολιάσουμε αυτήν την παρουσίαση τα χάσαμε, αγχωθήκαμε. Έπειτα γράψαμε δυο κείμενα, δύο εμπειρίες διαφορετι-

κές, γι' αυτό και παραθέτουμε κάποια κομμάτια αυτούσια από τα δύο ξεχωριστά αυτά κείμενα που στο τέλος έγιναν ένα!

Ο Χρήστος, ο τρόπος του να παρουσιάζει, καθώς και το θέμα της ελευθερίας και του δικαιώματος σε αυτή, ήταν από μόνοι τους λόγοι για να φτάσουμε ως την Σταδίου, μέρα με πορεία στο κέντρο.

Άρτεμις: Απολαμβάνω τις διηγήσεις του Χρήστου. Με πάει κάπου ξένοιαστα!



Φοβάμαι όμως ότι είναι πια φθινόπωρο και τα καταφύγια της ξενοιασιάς ενέχουν το ρίσκο της μελαγχολίας. Να πάω, να μη πάω; ΘΑ ΠΑΩ αφού και η μελαγχολία έχει

αναφαίρετο δικαίωμα να συμβεί.

Αρκετός κόσμος στον πάνω όροφο και η παρουσίαση, του αρχικά αγχωμένου Χρήστου, ξεκινά στην ώρα της. Πίσω από το γραφειάκι, κοίταξε τον υπολογιστή του, και άρχισε να μιλάει για το τι είναι ελευθερία. Όσο εξηγούσε, τόσο καταλαβαίναμε, την άγνοια που έχουμε γύρω από την πολυπλοκότητα αυτή έννοια. Σύντομα ο λόγος του Χρήστου μας συνεπήρε.

Ελίνα: Τι είναι ελευθερία; Η δυνατότητα να δρα κανείς κατά βούληση. Τη βούληση ποιανού όμως είναι το θέμα. Πόσο δικές μου είναι οι επιλογές μου και ο τρόπος ζωής μου; Και πώς είναι να είσαι ανελεύθερος; Πώς το ξέρεις;

Το παράδειγμα με τον αλυσσοδεμένο ελέφαντα του Μπουκάι ήταν ξεκάθαρο. Δεν είναι μόνο οι εξωτερικές αλυσίδες που με κρατούν αιχμάλωτο, αλλά και οι εσωτερικές. Όλα τα πρέπει και τα μη, που λέγονται ή υπονοούνται με ένα βλέμμα. Όλοι οι κανόνες, οι παραδόσεις, οι μύθοι, τα στερεότυπα με τα οποία γαλουχηθήκαμε στην οικογένεια, στο σχολείο, στην κοινωνία. Οι ενδοβολές που κάποιες συνέβαλαν αναμφισβήτητα στην επιβίωσή μας και άλλες που μας ταλαιπωρούν ψυχικά και μας εγκλωβίζουν.

Ο Χρήστος αναφέρθηκε στην κανονικότητα και το φυσιολογικό και νομίζουμε πως αν τα έγραφε σε πίνακα, θα έβαζε πολλά εισαγωγικά. Ο ορισμός του Goldstein ακούστηκε λυτρωτικός: Ο ορισμός του φυσιολογικού δεν πρέπει να διέπεται από την προσαρμογή, αλλά αντιθέτως, από την ικανότητα επινόησης νέων νορμών. Συνεπώς χρειαζόμαστε νόρμες και κανόνες και μύθους στη ζωή, κάπως, κάτι να ξέρουμε, να βολιδοσκοπούμε. Ναι αλλά τότε τι είναι η ελευθερία;

Άρτεμις: Το μυαλό μου έτρεξε μαζί με τις περιγραφές του Χρήστου, σε ένα σεμινάριο εκπαιδευτικού όπου συζητούσαμε για την ελευθερία με την ομάδα και λέγαμε πως προκύπτει από το **«παρά τό ελεύθειν όπου ερά τίς»** που σημαίνει «να ηγαίνει κάποιος εκεί όπου αγαπάει/επιθυμεί». Ο Χρήστος βέβαια ενίσχυσε και εξήγησε την ετυμολογία αυτή, μέσα από ποιήματα, ιστορίες, διηγήσεις από ταξίδια,

από ανθρώπινη επαφή.

Οι νόρμες, εξήγησε ο Χρήστος, δεν είναι στάμπες ανεξίτηλες, αλλάζουν, μεταμορφώνονται. Αντίθετα η ταμπελοποίηση απαντάται στο δυτικό τρόπο σκέψης. Η Gestalt προσεγγίζει τη ζωή μακριά από στρεβλώσεις, αυθεντικά. Ο οργανισμός, με την φυσική του ροπή στην αυτορρύθμιση, σε αντίθεση με τον δυτικό «πρεπεισμό». Η νοηματοδότηση ενάντια στον κατακερματισμό.

Ελίνα: Ακούγοντας τον Χρήστο να μιλά για τον εαυτό κατά Gestalt, και έχοντας υπόψη τον εαυτό στην ψυχανάλυση, έδρασε απελευθερωτικά μέσα μου να νιώθω όχι συμπαγής και αμετακίνητη, αλλά ένας εαυτός με ροή, με σταθερές αλλά και ανοιχτός στην εμπειρία, στη διαφοροποίηση, στην επιλογή και στην ευθύνη. Ένας δημιουργικός εαυτός ακόμα και όταν ταλαιπωρείται από τα συμπτώματά του. Τα συμπτώματά εκείνα που όλοι θέλουμε να ξεφορτωθούμε άμεσα, λες και δεν είναι δικά μας, ενώ ορισμένοι θεραπευόμενοι ίσως σκηθούν και φύγουν από την θεραπεία γρήγορα μετά την ελάφρυνσή τους.

Από τη μια υπάρχει το γρήγορα, το βιάζομαι και από την άλλη η παράδοση θεωρία της αλλαγής (Beisser), «η αλλαγή έρχεται όταν κάποιος γίνεται αυτό που είναι, όχι όταν προσπαθεί να γίνει αυτό που δεν είναι». Με άλλα λόγια, όσο πιέζομαι να αλλάξω, τόσο μένω ο ίδιος και αυτό αποτελεί το παράδοξο. Όσο όμως μένω στον εαυτό μου, όπως κι αν είναι την οποιαδήποτε δεδομένη στιγμή, τόσο αλλάζω. Χωρίς βία, χωρίς τρεχάλα, με σεβασμό και αγάπη σε αυτό που είμαι. Ο Χρήστος περιέγραψε σε δυο ώρες τις αρχές και τις βασικές έννοιες της θεραπείας Gestalt με τον δικό του μοναδικό τρόπο. Η δι-άδραση με το κοινό δεν άργησε να έρθει. Φύγαμε προβληματισμένες και μια βόλτα στα στενά του κέντρου ήταν αναγκαία για να συζητήσουμε όλα αυτά που ακούσαμε και ακόμα περισσότερα.

Ελίνα: Μου έμεινε ένας στίχος στο τέλος:

Να ξαναρχίσεις

Μπορείς και με την τελευταία σου πνοή

Άρτεμις: Το βράδυ, οδηγώντας για το σπίτι, θυμήθηκα πως, όταν ήμουν μικρή, με νουθετούσαν οι δάσκαλοι στο να παρελαύνω, γιατί «τόσοι άνθρωποι έχυσαν το αίμα τους για να ζω εγώ ελεύθερη», παρόλο που καθόλου δεν ήθελα. Να νιώθω τυχερή δηλαδή που είμαι ελεύθερη ενώ μου επιβάλλουν να παρελάσω (!!!) και πόσα άλλα, που στερούσαν άλλοι για να απολαύσω εγώ και να κουβαλώ έπειτα ελεύθερη το βάρος της ευθύνης της θυσίας τους. Χαμογέλασα λυπημένη και έπειτα θυμήθηκα πως ο Χρήστος κλείνοντας έδωσε έναν άλλον ορισμό της ελευθερίας από τον Αλμπέρ Καμύ «Ελεύθερος είναι εκείνος που μπορεί να ζει χωρίς να λείει ψέματα» και τότε γέμισε η καρδιά μου ελπίδα, και αλήθεια.

Φτου ξε-λευθερία για όλους!

**Άρτεμις Βάρσου, Ελίνα Πελεκάνου**

## Αποχαιρετισμός από την κοινότητα Gestalt

Για την Αγάπη...

Όταν μου ζητήθηκε να γράψω αυτό το άρθρο, το ναί ήρθε αβίαστα και φυσικά!

Πώς θα μπορούσε να γίνει αλλιώς; Για πολλά χρόνια ήμασταν στενές φίλες, ζήσαμε τόσα πολλά μαζί και εντός και εκτός ομάδας! Την ίδια ωστόσο στιγμή κάτι σε ρεύμα με διαπέρασε και συνειδητοποίησα ότι δεν είσαι πια εδώ, ότι έχουν περάσει κιόλας σαράντα μέρες που δεν κατοικούμε στον ίδιο κόσμο και ότι αυτή τη φορά θα μιλήσω για σένα και όχι με σένα...

Κι όμως, καθώς οι λέξεις γεννιούνται μέσα μου ως συναισθήματα και οι εικόνες από τα παλιά με πλημμυρίζουν, ξεκινώ να σου μιλώ... σα να είσαι εδώ!

Σε θυμάμαι στη σχολή να τρέχεις από μάθημα σε μάθημα και να ψάχνεις να βρεις ομάδα εργασίας να συμμετέχεις. Μόλις έχεις έρθει με μεταγραφή και δε γνωρίζεις σχεδόν κανέναν. Είσαι τόσο διαφορετική και δεν είναι που είσαι μεγαλύτερη, που είσαι ήδη μαμά, είναι που έχεις έναν άλλο αέρα, είναι που ξέρεις τι ψάχνεις, είναι που για σένα το να σπουδάσεις ψυχολογία δεν ήταν μια επιλογή στο μηχανογραφικό, ήταν όνειρο ζωής. Και τα κατάφερες παρ' όλες τις αντιξοότητες. Το φωτεινό σου χαμόγελο, το ανήσυχο βλέμμα σου και η έμφυτη δίψα σου για κάτι περισσότερο, σε κάνουν να ψάχνεις συνεχώς.

Και φυσικά το

βρίσκεις! Έχει ένα εντελώς περίεργο όνομα, το λένε Gestalt! Έχεις μάθει πως ξεκινά μια προσπάθεια από δυο μεταπτυχιακές φοιτήτριες, την Κάτια και την Αντωνία, να δημιουργηθεί ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα σ' αυτήν την ψυχοθεραπευτική προσέγγιση με εκπαιδευτές από Αθήνα και είσαι ενθουσιασμένη! Τρεις μήνες μετά καταλαβαίνω πολύ καλά το γιατί. Βρίσκομαι να κάθομαι δίπλα σου, σε κύκλο, σε ένα κίτρινο δωμάτιο διαμερίσματος στην Μορκεντάου, με άγνωστους μα τόσο οικείου ανθρώπους! Είναι μια εκπαιδευτική, μα πάνω απ' όλα μια θεραπευτική ομάδα που κάνει τα πρώτα της βήματα. Είναι η ομάδα μας! Και το ταξίδι αρχίζει... Αρχίζει το ψάξιμο, η εξερεύνηση, η γνωριμία, η σύνδεση. Αρχίζει η μεταμόρφωση... η ζωή, με μία άλλη ματιά. Και συ εκεί να στέκεσαι και να ομολογείς έτσι απλά, τα πιο δύσκολα, με την αφοπλιστική σου ειλικρίνεια. Να μαλακώνεις τις αιχμές με το χιούμορ σου και να συνεχίζεις ακούραστος εργατής, συνεπής και σταθερός στο έργο του. Η ομάδα μας έδεσε με τα δεσμά του μοιράσματος, της εμπιστοσύνης, της στήριξης, του ανήκειν. Όλοι μας, δυνατοί κρίκοι σε έναν κύκλο που δυνάμωσε, μεγάλωσε κι απλώθηκε... Δεν είχαμε ιδέα τι είναι όλο αυτό. Απλά ηγαί-

ναμε... Λίγα χρόνια αργότερα, στην αυλή του σπιτιού που βρεθήκαμε για το προφίλ μας, στο Μεγαλόβρυσο, υπογράψαμε το καταστατικό του συλλόγου μας. Η "Ελληνική Εταιρεία Ψυχοθεραπείας Gestalt" ήταν πια γεγονός. Ήσουν απίστευτα χαρούμενη και συγκινημένη, όπως όλοι άλλωστε. Τα όνειρα άρχισαν να γίνονται πραγματικότητα. Ένας μεγάλος κύκλος έκλεισε και κάθε κρίκος αυτής της αλυσίδας άρχισε να δημιουργεί το δικό του πυρήνα.

Επέστρεψες στη γενέτειρά σου, στην Αξιούπολη, και άρχισες να δραστηριοποιείσαι εκεί και στην ευρύτερη περιοχή του Κιλκίς. Σιγά, σταθερά και με όραμα. Τόλμησες πράγματα δύσκολα και καινοτόμα για μια μικρή επαρχιακή πόλη. Οι σχολές γονέων που ξεκίνησες ήταν τόσο πρωτοποριακές για την εποχή εκείνη! Θυμάμαι να έρχονται γονείς για τα παιδιά τους ή από περιέργεια και στο τέλος να φεύγουν τόσο φροντισμένοι οι ίδιοι που οι ομάδες καθιερώθηκαν σχεδόν αμέσως. Στα χρόνια που ακολούθησαν αυτό που πραγματικά αισθανόσουν ως το πιο σημαντικό ήταν η δουλειά με την κοινότητα. Συνεργάστηκες με πολλά σχολεία, μαθητές, γονείς, δασκάλους. Ήθελες να αφυπνίσεις, να ταρακουνήσεις τα λιμνάζοντα ύδατα, να μιλήσεις καθαρά πάντα με φροντίδα και παρ' όλες τις αντιστάσεις και τις αντιξοότητες που υπήρξαν, τα κατάφερες. Ενσάρκωσες και δίδαξες το ρόλο του ψυχολόγου, με το δικό σου μοναδικό τρόπο. Όχι απρόσιτη

και αποστασιοποιημένη, προστατευμένη πίσω από ένα γραφείο αλλά ανοιχτή και δεκτική, προσιτή και οριοθετημένη, αλληλεπιδρώντας με όλους. Δεν κατάφερες απλά να αλλάξεις εσύ, κατάφερες να αλλάξεις κατά πολύ

και το πλαίσιο μέσα στο οποίο έζησες. Κατάφερες να κάνεις τους ανθρώπους να ξεπεράσουν τα ταμπού τους. Υπήρξες ένα απαλό φως που φώτισε το δρόμο τους και ζέστανε τις καρδιές τους!

Όταν τα νέα της υγείας σου δεν ήταν καλά, θέλησες να αφήσεις τα πράγματα να πάρουν το δρόμο τους, αφήθηκες στη ροή και αποδέχτηκες τη σκληρή πραγματικότητα με θάρρος και γαλήνη. Δε φοβήθηκες στιγμή. Δε σταμάτησες να χαμογελάς ακόμη και στα πιο δύσκολα, μα αυτό άλλωστε δεν έκανες πάντα; Έτσι, ήρεμα και απαλά ένα ξημέρωμα, έσβησε το φως σου από αυτόν τον κόσμο... ένα φως που μεταλαμπαδεύτηκε στις καρδιές όλων των ανθρώπων που οι δρόμοι μας αντάμωσαν. Ένα φως που μπορούσα να το δω σε όλα τα δακρυσμένα μάτια τη στιγμή του στερνού αντίο! Και τότε κατάλαβα... Ένα τέτοιο φως δε χάνεται... απλώνεται και ταξιδεύει παντού! Μια μικρή σπίθα του έχει κρυφτεί μέσα μου και σου είμαι αιώνια ευγνώμων γι' αυτό.

Καλό σου ταξίδι Αγάπη!

**Ειρήνη Κιλέτση, 12/11/2016**



## «Ένα κορμί, ένα βλέμμα, μία αποκάλυψη!»

Όντως, δεν είναι πολύς καιρός που έρχεται για θεραπεία αλλά η θεραπευτική σχέση είναι ήδη αρκετά προφανής. Μέχρι τώρα δεν έχει

γνωρίσει άλλον θεραπευτή. Το αίτημα του είναι πολλαπλό & αφορά κυρίως στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στις πιο "προσωπικές" του στιγμές στις σχέσεις του με τις γυναίκες. Σ' αυτές τις δυσκολίες, συμβάλλει κατά πολύ και μία γενετική ασθένεια που δημιουργεί οζίδια κάτω από το δέρμα και του παραμορφώνει το στήθος. Αυτά τα οζίδια μπορούν να φτάσουν το μέγεθος ενός φουντουκιού.

Δεν μπορεί να γδυθεί ούτε μπροστά σε γυναίκες ούτε καν μπροστά σε φίλους του. Μόνον οι γιατροί και οι γονείς του γνωρίζουν αυτήν την πλευρά του. Οι προτάσεις για θαλάσσια σπορ, που δεν μπορεί παρά να τις αρνηθεί, του προκαλούν απογοήτευση. Το καλοκαίρι που πλησιάζει του είναι ένα μαρτύριο, εφόσον αυτή η ανομοιομορφία του δέρματος μπορεί να φανεί ακόμα και μέσα από ελαφριά ρούχα.

Ο ίδιος, μου λέει, ότι δεν δυσκολεύεται να δει το σώμα του στον καθρέφτη, αλλά ακόμα δεν έχει αντιμετωπίσει το βλέμμα κάποιου άλλου σε αυτό το σημείο του σώματός του. Παραείναι μεγάλο ρίσκο. Θα του ήταν ανυπόφορο να διακρίνει την απδία και την απόρριψη στο βλέμμα του άλλου. Το να μην έχει δει ποτέ το βλέμμα του άλλου στο στήθος του δίνει το περιθώριο να κατασκευάζει με το μυαλό του τα πιο σκληρά και ακραία σενάρια.

Νοιώθω αρκετά σίγουρη ώστε να πάρω το ρίσκο και να του προτείνω το δικό μου βλέμμα. «Αν θα θέλατε, μία μέρα, όταν θα νοιώσετε έτοιμος, να δείτε το δικό μου βλέμμα στο στήθος σας για να μπορέσετε να βιώσετε μια τέτοια εμπειρία...». Άλλα, ξέρω ότι παίρνω ένα ρίσκο.

Πραγματικά δεν θα προσποισθώ. Δεν θα είχα κανένα λόγο να προτείνω αυτή την εμπειρία χωρίς να γνωρίζω ότι αυτή η δέσμευση είναι πολύ ισχυρή σε μένα.

Δεν περίμενα ότι θα αποδεχόταν τόσο γρήγορα την πρόταση μου και όμως μετά από μόνο λίγα λεπτά δισταγμού ξεκουμπώνει το πουκάμισό του. Αισθάνομαι μια έντονη συγκίνηση και ένα κύμα ζέστης να με πλημμυρίζει. Είχα την αίσθηση ότι μου χαρίζεται κάτι τόσο πολύτιμο και εύθραστο που θα έπρεπε να το διαχειρισθώ με όλη μου την ειλικρίνεια. Είναι και το γεγονός ότι είναι ένας άνδρας και εγώ μία γυναίκα, έχει και αυτό τη σημασία του...

Αποκαλύπτει ένα μέρος του σώματός του που συνήθως το κρύβει. «Απαγορεύεται η είσοδος», «Προστατευμένη ζώνη», «Κίνδυνος», «Εύθραστο»... και εκεί, εκείνη τη στιγμή, χωρίς να το συνειδητοποιήσω καλά-καλά θα αποκαλυφθώ και εγώ. Θα του προσφέρω σε αντάλλαγμα το ειλικρινές βλέμμα μου και ότι μπορεί να διακρίνει μέσα σε αυτό.

Τον παρακινώ να φροντίσει τον εαυτό του, να πάρει το χρόνο του, ή μήπως το κάνω για τον εαυτό μου; Τώρα που έχει πάρει φόρα δεν θέλει να αφήσει να περάσει αυτή η στιγμή. Επείγεται να αρπάξει αυτή την ευκαιρία αμέσως μόλις είναι έτοιμος.

Μηρος στο παραμορφωμένο από τα οζίδια στήθος του αισθάνομαι ανακούφιση, περιέργεια και κατανόηση. Κανένα αίσθημα απδίας, καμία απόρριψη. Ξέρω ότι το βλέμμα μου είναι καθαρό και ειλικρινές. Καμία προσπάθεια για αυτό. Εκείνος ξέρει να το διαβάσει πριν ακόμα αρθρώσουμε λόγο σε αυτή την τόσο δυνατή εμπειρία. Η αποκάλυψη ήταν αμοιβαία. Δεν θα μπορούσε να συμβεί παρά μόνο σε μια δυνατή θεραπευτική σχέση με ένα γερό πλαίσιο που να επιτρέπει την πρόσβαση σε τόσο προσωπικό επίπεδο. Έπρεπε να νοιώθουμε κοντά ο ένας στον άλλον. Αλλά

έτσι κι αλλιώς υπήρχε ρίσκο. Αλλά το ρίσκο και η δέσμευση ενός Gestalt θεραπευτή δεν πάνε συνήθως μαζί;

Είναι πολύ σημαντικό να υπογραμμίσω δύο πράγματα μέσα από αυτή την διαδικασία. Ένα είναι ότι η αποκάλυψη αυτή καθ'εαυτή ενίσχυσε βαθειά τη θεραπευτική μας σχέση ενώ αυτό που αποκαλύφθηκε και μοιράστηκε τον βοήθησε να κάνει ένα σημαντικό βήμα στην πορεία της θεραπείας του.



**Isabelle Le Peuc'h Temperville**, Άρθρο για το «Petit Gris» 19 Ιουνίου του 2007

## Εντυπώσεις από το σεμινάριο "Δημιουργώντας την καριέρα μου"

Όταν είδα για πρώτη φορά τον τίτλο αυτού του σεμιναρίου, σκέφτηκα "Να κάτι που με αφορά προσωπικά και άμεσα!". Όντας η ίδια στην φάση όπου θέλω να δημιουργήσω την καριέρα μου, δήλωσα συμμετοχή με την ελπίδα ότι αυτό το σεμινάριο μπορεί να μου δώσει την ώθηση, την ενέργεια και την οργανωτικότητα που χρειάζομαι για να τα καταφέρω.

Οι ιδέες που έχω είναι πάντα πολλές, αλλά στην πορεία κάτι "πάει λάθος" με την διεκπεραίωσή τους... Είναι θέμα οργάνωσης; Είναι θέμα ενέργειας; Πώς μπορώ να θέσω τελικά σε εφαρμογή τα πλάνα μου; Αυτά ήταν κάποια από τα ερωτήματά μου που ήλπιζα να φωτίσω αν όχι να λύσω.

Η αλήθεια είναι ότι, φεύγοντας από το σεμινάριο, σκεφτόμουν σε πόσους φίλους μου, που προσπαθούν να κάνουν κάτι δικό τους, θα ήταν χρήσιμο αλλά και διασκεδαστικό να είχαν συμμετάσχει και αυτοί. Ήθελα να τους πάρω τηλέφωνο και να τους πω "Άκου τι έμαθα σήμερα και έλα να τα βάλουμε σε εφαρμογή!". Ομολογώ λοιπόν πως ναι, βρήκα τουλάχιστον κάποια στοιχεία από αυτά που έψαχνα! Θα μιλήσω λοιπόν για το σεμινάριο αυτό από τελείως προσωπική σκοπιά και εμπειρία.

Ο Γιώργος, αφενός μου έδειξε απλούς τρόπους για να βάλω σε μια τάξη το χάος που επικρατούσε μέσα μου, σε σχέση με το πώς να οργανώσω ένα ρεαλιστικό πλάνο προκειμένου να οργανώσω την επιχείρησή μου ως ελεύθερος επαγγελματίας, αφετέρου με βοήθησε να μάθω κάποιες, πιο άγνωστες πλευρές του εαυτού μου, οι οποίες επηρεάζουν και τη συμπεριφορά μου στο κομμάτι του επιχειρηματία-επαγγελματία.

Το κυριότερο όμως που με άγγιξε και μου έμεινε είναι ότι και ο ψυχοθεραπευτής είναι μια δουλειά σαν όλες τις άλλες. Στον κλάδο μας, πολλοί από μας αντιμετωπίζουμε μια εσωτερική ενοχή όταν σκεφτόμαστε τη δουλειά μας και σαν μια επιχείρηση που θέλουμε να είναι κερδοφόρα και όχι μόνο σαν μια δουλειά-λειτούργημα που στόχο έχει να βοηθήσει τους άλλους και να συντελέσει στην προσωπική μας αυτοπραγμάτωση. Αυτό που συνειδητοποίησα λοιπόν είναι ότι θέλω και εγώ να στήσω τη δικιά μου προσωπική επιχείρηση, που σαν όλες τις άλλες επιχειρήσεις μικρές ή μεγάλες, μπορεί να ακολουθήσει στρατηγικές και κανόνες που θα τη βοηθήσουν να αναπτυχθεί και να είναι υγιής. Και το κυριότερο είναι, ότι μπορώ πια να σκέφτομαι τρόπους για να προωθήσω την καριέρα μου έχοντας αφήσει στην άκρη την άσχημη αίσθηση ότι πρέπει να "πουλήσω" τον εαυτό μου.

Με λίγα λόγια λοιπόν, το σεμινάριο αυτό ήταν πολύ επιμορφωτικό και διασκεδαστικό ταυτόχρονα και προσωπικά θεωρώ ότι θα ήταν πολύ χρήσιμο να ενσωματωθεί με κάποιο τρόπο στο πρόγραμμα σπουδών ή να γίνεται συχνότερα και να απευθύνεται ακόμη πιο στοχευμένα σε διαφορετικές φάσεις καριέρας!

**Ηλέκτρα Ματσάγγου**

« Γη, Ύδωρ, Αήρ, Πυρ..., Σάρκα...: Η Εμπειρία του Είναι».

...Το «είναι» βρίσκεται σε αδιάκοπη κατάσταση ροής, συνεχώς αναπτυσσόμενο και εξελισσόμενο και όπως υποστηρίζει ο Jan Smuts (1926) «Η εξέλιξη του σύμπαντος δεν είναι τίποτε άλλο παρά η εγγραφή αυτής της ολόκληρης ζωντανής κινητικότητας σε προοδευτική ανάπτυξη.» (σελ. 326)

« Γη, Ύδωρ, Αήρ, Πυρ..., Σάρκα...: Η Εμπειρία του Είναι». Σ' αυτήν την 4ήμερη συνάντηση, μέσα από τη θεωρία και το βίωμα, διερευνήθηκε η ανθρώπινη φύση ως κράμα ψυχής και σώματος, ως «όλο», ως «σάρκα», ως «είναι», ως «ζωντανή εμπειρία» επαφής και απόσυρσης.

Χρήστος Κωνσταντίνου (2013). «Merleau-Ponty: Πρέπει να λερώσουμε τα χέρια». Αθήνα: Εκδόσεις Σπινός.

Jan Christian Smuts (1926). "Holism and Evolution". Gouldsboro: The Gestalt Journal Press.

### Μαθαίνοντας μια ξένη γλώσσα

Φωτεινό ζεστό τετράημερο στον Βόλο 12 με 15 Μαΐου 2016.

Πρώτη μου φορά.

Τελευταία εικόνα από το workshop είναι από τους εκπαιδευτές καθισμένους δίπλα-δίπλα. Κοιτάζω τα πρόσωπά τους και κάθε ένα είναι μέσα μου σημαντικό. Η Γιάννα ο μύθος - το ακατανόητο - η πολυπλοκότητα της μάνας. Η Δέσποινα ο ηγέτης - η δικαιοσύνη - η αλήθεια στα εύκολα και στα δύσκολα. Η Αντωνία η σιωπή - η πληρότητα - το πρότυπο μου. Ο Κώστας ο οδηγός μου - το φως που μπορεί να εναλλάσσεται αρμονικά με το σκοτάδι. Ο Γιώργος η ύπαρξη - ο Θεός - η πιο βαθιά συγκίνηση. Η Κάτια η γη - το σώμα - ο δρόμος να γίνουν όλα απτά. Η καλεσμένη μας Isabelle το διαφορετικό - η ντροπή - το σμίξιμο.

Περίμενα πολλά κι όμως η επίγεια μοιάζει με ανακάλυψη μιας νέας αίσθησης. Μοιάζει σαν γεύση που έγινε αντιληπτή από κάθε πόρο του κορμιού. Που επέκτεινε τις αισθήσεις σε κάθε τρίχα των μαλλιών, ίσως και παραέξω. Που βιώνεται έντονα αλλά εκφράζεται δύσκολα. Σαν το ανέβασμα ενός σκαλιού που σε πάει σε έναν όροφο διαφορετικό από τους προηγούμενους. Σαν μια θερμοκρασία που ενώ παραμένει σταθερή μπορεί να σε κάψει και να σε παγώσει. Σαν εντατική εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας.

Γύρισα Αθήνα κι όμως έχω κάτι μαζί μου από εκεί. Το θέλω και το προσέχω σαν πολύτιμο αγαθό. Δεν μπορεί να μου το κλέψει κανείς κι όμως φοβάμαι μην το χάσω κάπου στη ρουτίνα της καθημερινότητας στην οποία επέστρεψα. Είναι σαν όλα να κυλάνε πιο εύκολα και πιο απλά. Οι άνθρωποι έχουν σημασία και όλα τα άλλα έχουν γίνει λιγότερο σημαντικά. Δέχομαι τις καταστάσεις, τους άλλους και μέσα από αυτό δέχομαι τον εαυτό μου απλά και ήρεμα να υπάρχει να αλληλοεπιδρά να «είναι».

Έμαθα στον Βόλο να μιλάω μια γλώσσα και μπορώ να επικοινωνήσω πιο εύκολα με εκείνους που τη μιλούν. Τους αναγνωρίζω από μακριά. Είναι άνθρωποι που θαυμάζω. Είναι απλοί, είναι και σπουδαίοι. Είναι φτωχοί, είναι και πλούσιοι. Είναι μορφωμένοι, είναι και αναλφάβητοι. Όλοι όμορφοι και ξεχωριστοί. Νοιώθω περήφανη που έχω κάτι σαν κι αυτούς. Χαίρομαι που μου επιτρέπουν να μιλώ τη γλώσσα τους. Θέλω να θυμηθώ αυτή τη γλώσσα καλά. Δεν είναι εύκολη αλλά θα ήθελα



# «Γη, Ύδωρ, Αήρ, Η Εμπειρία



πολύ να τη διαδώσω. Την επικοινωνώ με σιωπές και με λέξεις. Χρειάζομαι εξάσκηση ώστε να μην την ξεχάσω, να μην την ξανα-χάσω. Όταν κάποιος μου αποκρίνεται σε αυτή τη γλώσσα βρίσκω τόπο να σταθώ και πατρίδα. Κι αν δεν απαντά συνεχίζω μέχρι να δω το χαμόγελο του ανθρώπου που αναγνωρίζει έναν ήχο πρωτάκουστο που όμως γνωρίζει. Σαν να τον άκουσε πριν γεννηθεί μέσα στο πρώτο του σπίτι. Όλοι ακούσαμε τον ίδιο πρώτο ήχο – μια καρδιά. Όλοι είχαμε το ίδιο πρώτο σπίτι – μια μήτρα.

Οι νευροεπιστήμονες λένε πως αν λειτουργούσε μόνο το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου μας θα γινόταν κατανοητή αυτή η σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων. Θα βιώναμε αυτή την «κοινή γλώσσα» σαν κάτι πανανθρώπινο που μας ενώνει. Όμως σε όλο τον δυτικό κόσμο επιμένουμε να εξασκούμε και να αναπτύσσουμε κυρίως το αριστερό ημισφαίριο. Ολοκληρώνοντας το πρώτο έτος στο Gestalt Foundation χαίρομαι που η εκπαίδευση μου περιλαμβάνει σημαντικά κομμάτια που βιώνονται εκτός από εκείνα που μελετώνται. Και κορωνίδα αυτής της εμπει-



# Πυρ..., Σάρκα...: του Είναι»



ρίας ήταν το τετράμηρο στον Βόλο. Ευχαριστώ πολύ τα δεκαέξι άτομα του πρώτου έτους Αθήνας δηλαδή τη σπουδαία ομάδα μου, έναν – έναν ξεχωριστά για όσα με διδάσκουν και για την εμπιστοσύνη που μου δείχνουν. Ευχαριστώ πολύ το πρώτο έτος Θεσσαλονίκης, που ξεκινήσαμε και κλείσαμε μαζί το τετράμηρο, που με άφησαν να κοιτάξω στις όμορφες ψυχές τους. Ευχαριστώ τους εκπαιδευτές που μου δείχνουν δρόμους να περπατήσω και τον θεραπευτή μου -τον Κώστα- που μου δείχνει που θα βρω τα υλικά για να φτιάξω φωλιές να ξεκουράζομαι. Ευχαριστώ όλους όσους ήταν στο 18ο τετράμηρο ψυχοθεραπείας Gestalt και τέλος όσους με βοήθησαν στην απόφαση να βρεθώ σε αυτό το μονοπάτι -την Ειρήνη, την Αντιγόνη- σε δύσκολες εποχές. Κλείνω με κείνους τους στίχους του ποιητή που σαν να ένοιωσε τι έγινε εκεί.

«Φεύγω με μια ματιά  
Ματιά πλατιά όπου ο κόσμος ξαναγίνεται  
Όμορφος από την αρχή στα μέτρα της καρδιάς.»  
(Ελύτης, 1940)

Κωνσταντίνα Σταύρου, εκπαιδευόμενη του Gestalt Foundation

## Πρώτο 4ήμερο 1ου έτους Θεσσαλονίκης

Επιτέλους ήρθε η μέρα! Ήρθε η ώρα! Το 1ο τετράμηρο είναι γεγονός!

Συναντώ τα παιδιά στο ΚΤΕΛ και είμαστε όλοι σαν να πηγαίνουμε εκδρομή με το σχολείο. Ενθουσιασμός, γέλια, φωτογραφίες και... μια μικρή αγωνία! Φτάνουμε στο Βόλο πιο πρώτοι από τους πρώτους, παραλίγο θα ετοιμάζαμε εμείς τα δωμάτια! Πρωτάκια, ψάρια αυτοσαρκαζόμαστε και αναμένουμε... Ώσπου αρχίζει να καταφθάνει κόσμος και αρχίζουμε να ανυπομονούμε.

Ξεκινήσαμε... Τι να πρωτοθυμηθώ... Το πρώτο σεμινάριο ήταν με την ομάδα της Αθήνας. Τι πλάκα είχε τώρα που το σκέφτομαι. Καθίσαμε παραταγμένοι από τη μια πλευρά, «εμείς της Θεσσαλονίκης» και από την άλλη, «οι άλλοι της Αθήνας», οι δυο πόλοι! Κοιταζόμασταν, χαμογελούσαμε, επεξεργαζόμασταν ο ένας τον άλλο και αναμέναμε. Ήταν μια όμορφη συναλλαγή και έμελλε η συνέχεια...

Πρώτο βράδυ αποδεκατισμένοι, κάτι ξεχασμένοι πίναμε μπίρα στην πισίνα και χαλαρώναμε. Αχ πόσο το χρειαζόμουν!

Λίγες ώρες μετά έφτασε η κρίσιμη στιγμή της



παρουσίασης της εργασίας μας! Αμάν! Άγχος! Πανικός! «Δεν κάναμε πρόλογο», «ρε παιδιά είναι καλή», «κρύψτε με» και άλλα τέτοια πολλά ήταν τα τελευταία μας λόγια... Ανεβαίνουμε στη σκηνή κι αρχίζει η προβολή του βίντεο που είχαμε ετοιμάσει. Γέλια από κάτω... γέλια, γέλια και ξανά γέλια... «Γιατί γελάνε καλέ» αναρωτιέμαι, κι αυτομάτως, αρχίζω να γελάω κι εγώ... ώσπου γελάω τόσο πολύ κι αρχίζουν να τρέχουν ανεξέλεγκτα δάκρυα από τα μάτια μου. Πάει το άγχος, έμεινε η απόλαυση. Όμορφα σχόλια και ικανοποίηση...

Το βράδυ θα κάναμε την (συμ)παράσταση, άλλο άγχος κι αυτό! Τελικά, το «μαζί» κρύβει πολλή μαγεία... κι εγώ, μαγεύτηκα! Μετά; Τσίπουρα φυσικά! Την επόμενη μέρα, είχαμε πια εγκλιματιστεί για τα καλά. Γι' αυτό, μετά τα πρωινά σεμινάρια, είπαμε να κάνουμε και μια βουτιά στην πισίνα! Που να ξέραμε τι μας περίμενε...

Μιας και επέλεξα το σεμινάριο με θέμα τη νοσταλγία, βίωσα κάτι πρωτόγνωρο. Για πρώτη φορά στη ζωή μου, βρέθηκα με άλλα δεκαπέντε γνωστά και άγνωστα άτομα, με τα οποία μοιραζόμασταν τις εμπειρίες μας και κλαίγαμε... Και τώρα με πιάνει μια νοσταλγία... για τις αγκαλιές που ακολούθησαν και για τη ζεστασιά που ένιωσα... Οι ώρες πέρασαν για άλλη μια μέρα σαν νεράκι, και ήρθε η ώρα για το βραδινό πάρτι! Γιορτινή ατμόσφαιρα, χαμόγελα, μουσική, ανάλαφρο κλίμα γενικότερα. Καθόμαστε με τα παιδιά, μοιραζόμαστε τα νέα της ημέρας και μετά από λίγο... βρεθήκαμε στην πίστα να χορεύουμε «μακαρένα»! Τι άνεση! Τι ασφάλεια! Τι τρέλα! Όλοι μαζί μια παρέα... Αξέχαστο βράδυ! Απίστευτη εκτόνωση! Και γίναμε κομμάτια...

Κυριακή πρωί γίνεται το κλείσιμο της ομάδας και ετοιμαζόμαστε για την επιστροφή. Αποχαιρετισμοί και συγκίνηση... Στην επιστροφή δε μιλούσα. Ένιωθα λύπη που είχε τελειώσει αυτό το υπέροχο τετράμηρο, χαρά που επιτέλους θα ξεκουραζόμουν, φόβο για κάποια πράγματα που ανακάλυψα, θυμό γιατί δεν ξέρω τι να τα κάνω... Και μετά; Μετά σκέφτηκα την εργασία μας και χαμογέλασα, έδωσα χώρο σε όλα τα συναισθήματά μου, και ανέπνευσα!

Χριστίνα Παπαδάκη, 1ο έτος Θεσσαλονίκης

## Το 4ήμερο του 4ου έτους

Ένα ακόμα τετράημερο!

Καθώς πήγαινα στην Αγγριά, είχα μέσα μου την αίσθηση της χαράς, της συγκίνησης, αλλά και του άγχους. Η χαρά και η συγκίνηση υπήρχαν μέσα μου γιατί θα έβλεπα μετά από ένα χρόνο ανθρώπους που είχαν συνδεθεί με κομμάτια της ύπαρξής μου, που ποτέ πριν στη ζωή μου δεν είχα τολμήσει να μοιραστώ. Και όμως το τετράημερο είναι ένας ακόμα «χώρος» ασφαλής, ένας χώρος ανθρώπων ψυχής που μπορώ να εκφράσω βιώματα βαθιά κρυμμένα που τα κρατούσα από πόνο και ντροπή για εμένα, σ' ένα αδιέξοδο. Και αυτό το αδιέξοδο παίρνει μορφή και φόντο μέσα από το μοίρασμα ανθρωπιάς - ψυχής, και το βίωμα μου αποκτά μια άλλη νοσηματοδότηση, φωτίζονται σημεία που ήταν σκοτεινά για μια ολόκληρη ζωή, ελευθερώνοντας τον εγκλωβισμένο μου εαυτό...

Και αυτό το άγχος, το δικό μου άγχος για την παρουσίαση της ομαδικής εργασίας ήταν και αυτό εκεί μαζί μου... Το άγχος να καταφέρω να παρουσιάσω, μπροστά σε πολλούς ανθρώπους, εκπαιδευτές, εκπαιδευόμενους,



συν - αδελφούς, ενότητες θεωρίας που υπάρχουν βαθιά μέσα μου... Μα όλοι αυτοί οι Άνθρωποι που έχουν έρθει να ακούσουν την παρουσίαση, δεν είναι παρά ένας - ένας οι δικοί μου άνθρωποι, τα μέλη της οικογένειάς μου, ενός όμορφου σπιτιού που έχω μέσα μου!

Και κάπως έτσι ήρθα στο τετράημερο, με την ασφάλεια των ανθρώπων που εμπιστεύομαι. Και συνάντησα τον ένσαρκο λόγο της Δέσποινας, δίνοντας μορφή στην έννοια της αγάπης, της δικής μου αγάπης που δεν έχω τη δύναμη να εκφράσω, της αγάπης του Εγώ για το Εσύ, του Μεταξύ μας. Και όταν ο εσωτερικός μου λόγος πήρε γραπτή μορφή και εκφράστηκε προς τα μέλη της ομάδας, κατάλαβα πως οι σκέψεις μου βρήκαν διέξοδο, πως δεν είμαι μόνη μου πλέον σε αυτό που βιώνω, μιας και το μοιράζομαι!

Και την επόμενη μέρα τα βιώματά μου παίρνουν μορφή μέσα από τις κούκλες της Κάτιας και την κίνηση του Κωνσταντίνου. Με την αίσθηση της σωματικής μου ενέργειας μπορώ και εκφράζω τα συναισθήματα και τις σκέψεις μου σε μια κούκλα, συνδημιουργώντας στο πεδίο μια πρωτόγνωρη επαφή και σύνδεση με τον άλλον. Αφουγκράζομαι με τη δική μου «οπτική» την πραγματικότητα του άλλου, μαθαίνω να συνυπάρχω και να αποδέχομαι και με την ομοιότητα, αλλά και με τη μοναδικότητα του άλλου. Μέσα από μια κούκλα, το Εγώ συναντάει το Εσύ, συνδημιουργώ με τον άλλον το Μεταξύ μας, εμπειριέχω εσένα και εμπειριέχομαι και εγώ!

Και μετά από τόση έκφραση ήρθε και η σιωπή της Αντωνίας και της Κατερίνας, μαθαίνω να σχετίζομαι και να αλληλοεπιδρώ με τους συν - αδελφούς μου και μέσα από την σιωπή! Κάτι γνώριμο για εμένα, αλλά και πάλι η διαδικασία είχε διαφορετικό νόημα, μια συνδημιουργία της σιωπής που ήδη έχω επίγνωση, μου έδωσε την ενθάρρυνση να την έχω στη ζωή μου τόσο όσο μου χρειάζεται...

Ήταν ένα πλούσιο τετράημερο γεμάτο συναισθήματα και ανθρώπους, ανθρώπους που θα έχω μέσα μου! Σας ευχαριστώ πολύ όλους εσάς, έναν - έναν για την παρουσία σας, τη συν-δημιουργία, το μοίρασμα, την εμπιστοσύνη, την αποδοχή, το βλέμμα, το άγγιγμα, την αγκαλιά!

**Ιωάννα Γκουτζιώτη, 4ο έτος Θεσσαλονίκης**

## Βιωματική Ομάδα

Ονομάζομαι Παναγιώτα Κοντολέων και τον τελευταίο χρόνο κάνω ψυχοθεραπεία Gestalt. Με παρότρυνση της ψυχοθεραπεύτριάς μου, αποφάσισα να λάβω μέρος στο βιωματικό σεμινάριο του 18ου συνεδρίου Gestalt στο Βόλο, μιας και σκεφτόμουν σοβαρά να γραφτώ στο Εκπαιδευτικό.

Η εμπειρία μου ήταν ενδιαφέρουσα. Όταν έφτασα στην αίθουσα του σεμιναρίου, ήταν ήδη εκεί μια κυρία η οποία μου συστήθηκε πολύ ζεστά. Μετά από λίγο, μπήκε μέσα μια άλλη κυρία, η οποία και αυτή μου συστήθηκε και κατάλαβα ότι ήταν η συντονίστρια γιατί όταν αρχίσαμε να βαδίζουμε προς το εσωτερικό της αίθουσας μου είπε «μήπως να πας να βάλεις μία φόρμα;» Φορούσα ένα φόρεμα και έμεινα άναυδη με αυτήν την πρόταση. Τη ρώτησα γιατί και μου είπε πως το σεμινάριο είναι κυρίως κίνηση και θα είμαστε πολλές ώρες στο πάτωμα. Υπάκουσα, αν και αισθάνθηκα πολύ άβολα. Πηγαίνοντας στο δωμάτιο είχα θυμώσει πολύ με τον τρόπο με τον οποίο μου συστήθηκε ότι έπρεπε να αλλάξω ρούχα. Είχα ένα συνονθύλευμα συναισθημάτων απόρριψης, εντολής, τιμωρίας και γενικά ένιωσα ότι δεν ήμουν ευπρόσδεκτη. Λες και έπρεπε να γνωρίζω ήδη τι να φορούσα και δεν το έκανα. Κι αυτό με είχε θυμώσει πάρα πολύ. Θεώρησα ότι ο τρόπος επικοινωνίας ήταν ανάρμοστος από έναν συντονιστή προς ένα συμμετέχοντα, ειδικά όταν αυτός έρχεται για πρώτη φορά σε τέτοιου είδους εργαστήρια και έτσι, ενώ προσπάθησα να μην το πάρω προσωπικά, μου άφησε μία πολύ πικρή γεύση.

Η πρώτη μέρα δεν κύλησε καλά και αυτό το συναίσθημα της ξένης έως και της μη καλοδεχόμενης ήταν έντονο μέσα μου. Το βράδυ πήγα σε ένα κοντινό εστιατόριο και έφαγα μόνη μου και αναρωτιόμουν εάν έπρεπε να μείνω ή να φύγω. Αποφάσισα να δώσω στον εαυτό μου άλλη μία μέρα να δω πώς θα νιώθω, ειδικά αφού είχα δεσμευτεί στον εαυτό μου να συμμετέχω στο σεμινάριο για να αποκτήσω μία καλύτερη επαφή

και γνώση με την ψυχοθεραπεία Gestalt. Έτσι έμεινα. Την επόμενη μέρα μας ρώτησε η συντονίστρια εάν υπάρχει κάτι που θέλουμε να μοιραστούμε από τη χθεσινή μέρα και χωρίς λεπτομέρειες μιας



και δεν είχαν καταλαγιάσει τα συναισθήματά μου μέσα μου, τους είπα πως την προηγούμενη μέρα ένιωθα ότι «δεν ανήκα» - ένιωθα ξένη γιατί δεν ήξερα απολύτως κανέναν και δεν συνδέθηκα με την ομάδα την προηγούμενη ημέρα. Από τη στιγμή εκείνη και μετά, η ομάδα συμμετεχόντων με αγκάλιασε με μια ιδιαίτερη θέρμη και πολύ γρήγορα ένιωσα ζεστά. Το χαμόγελο ξαναήρθε στα χείλη μου!

Σαν ομάδα τη βίωσα πολύ δεμένη και ένιωσα πολύ ιδιαίτερα με τον κάθε ένα και την κάθε μία από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Μπορώ να πω ότι απέκτησα 6 καινούργιους φίλους, ο καθένας τους ιδιαίτερος και ξεχωριστός που μου καθρέφτιζε κάτι όμορφο. Και έτσι αποφάσισα να μείνω μέχρι το τέλος.

Σαν εμπειρία, χαίρομαι πολύ που το έκανα. Τα άλλα παιδιά που συμμετείχαν ήταν εξαιρετικά. Η οργάνωση ήταν επίσης άψογη - συγχρηρητήρια στην Αντιγόνη που το είχε αναλάβει. Τώρα, όσον αφορά στο εκπαιδευτικό, ερχόμουν με προσδοκίες οι οποίες δεν εκπληρώθηκαν, παρόλα αυτά χαίρομαι που το βίωσα μέχρι το τέλος.

*Με εκτίμηση,*

**Παναγιώτα Κοντολέων**

## “When trauma corrupts the experience of being, Gestalt can restore the feeling of wholeness”

Εργαστήριο της ομάδας επαγγελματιών στο 18ο Τετράμηρο Gestalt 2016

Μαζευτήκαμε λοιπόν και φέτος, αυτή τη φορά για το τριήμερο εργαστήριο του advanced. Συντονίστρια η Isabelle Le Peuc’h, γαλλίδα ψυχοθεραπεύτρια Gestalt και εκπαιδευμένη σε διάφορες σωματικές προσεγγίσεις. Στη συνάντηση μαζί της διερευνήσαμε τρόπους προσέγγισης των τραυματικών εμπειριών που φέρουν μαζί τους οι πελάτες στο δωμάτιο της θεραπείας.

Την πρώτη μέρα, η προ-επαφή μας σαν ομάδα ξεκίνησε ομαλά, μέσα από μία εξαιρετικά ενδιαφέρουσα παρουσίαση της Isabelle για την νευρολογική βάση που έχει η εμπειρία του τραύματος. Η φυσιογνωμία, η φωνή και όλη η φαινομενολογία της μου έδωσαν μία ανα-



πάντεχη αίσθηση οικειότητας. Παράλληλα, τα καινούργια και άγνωστα πρόσωπα στην ομάδα ξεκινούσαν να εξοικειώνονται ενώ τα παλιά και γνωστά

δημιουργούσαν έδαφος ασφάλειας. Η διάθεση διερευνητική και αναγνωριστική.

Το θέμα μας, η διάρρηξη της σωματικής ενότητας, ένα θέμα δυνατό βιωματικά με πολλές μη λεκτικές διαστάσεις, ευνοούσε την επαφή με σκοτεινά σημεία από προσωπικές εμπειρίες.

Το βιωματικό κομμάτι της δουλειάς μας ξεκίνησε από τη δεύτερη μέρα. Σαν ομάδα, η πρώτη πρόκληση που αντιμετωπίσαμε ήταν ότι χρειάστηκε αρχικά να διαφοροποιηθούμε εμείς οι ίδιοι από τη θέση του πελάτη, κάτι για το οποίο άλλοι ήταν λιγότερο και άλλοι περισσότερο έτοιμοι. Η Isabelle, με χειρουργική δεξιότητα έθεσε το πρώτο όριο, ώστε να παραμείνει η ομάδα προσανατολισμένη στο στόχο της, την υποστήριξη και την εκπαίδευση των θεραπευτών που την απάρτιζαν. Κομβικά στοιχεία της θεραπευτικής αποτελεσματικότητας αποτελούν άλλωστε η ικανότητα διαφοροποίησης του θεραπευτή από τα κοινά σημεία του με την εμπειρία του πελάτη και η ικανότητα ενός διαυγούς παρενθετισμού αυτών προς όφελος της ανάγκης του θεραπευόμενου. Κάπως έτσι, με οριοθετήσεις και υποστήριξη, συνεχίστηκε και η περαιτέρω εκπαίδευση μας στην προσέγγιση της τραυματικής εμπειρίας.

Η οριοθέτηση ορίστηκε ως προϋπόθεση απαραίτητη ώστε να επιτευχθεί η υποστήριξη και η πλαισίωση του τραύματος σταδιακά, βήμα-βήμα, σε κάθε μικρή πτυχή του συνόλου της εμπειρίας. Οι ιδέες της υποστήριξης και της πλαισίωσης είναι ευρείες, και στο συγκεκριμένο πλαίσιο εστιάσαμε πολύ στην επαφή τόσο με τον Άλλον όσο και με το πεδίο, στο εδώ και τώρα. Πώς μπορεί να θυμάται δηλαδή κανείς κάτι τραυματικό, διατηρώντας την επίγνωση ότι εκείνη τη στιγμή είναι ασφαλής, έχει πηγές υποστήριξης γύρω και μέσα του και επιλέγει ταυτόχρονα να μοιράζεται ή και να «αφήνει» ένα βάρος της ιστορίας του στον ενδιάμεσο χώρο μιας θεραπευτικής σχέσης. Έτσι, δίνεται η δυνατότητα να ενοποιηθούν ξανά σταδιακά τα κατακερματισμένα κομμάτια της συνολικής εμπειρίας και να αποκατασταθεί με αυτόν τον τρόπο και μία ολοκληρωμένη αίσθηση του Εαυτού, σε έναν χρόνο που κυλάει αργά, όπου προλαβαίνει κανείς να «κατακά» κάθε του βήμα, σε έναν χρόνο αργό και επανορθωτικό ως προς τη βία,

τη βιασύνη και το ξάφνιασμα του τραυματικού χρόνου. Ειδάλλως, η εξιστόρηση μιας τραυματικής εμπειρίας παραμένει μονάχα μία καταναγκαστική επανάληψη της ίδιας ανολοκλήρωτης προσπάθειας διαχείρισης ή ακόμα και μία αναβίωση του ίδιου του τραύματος.

Κάπως έτσι, όπως σας έγραφα παραπάνω, συνοψίζεται για μένα το περιεχόμενο της βιωματικής εκπαιδευτικής μου εμπειρίας, αφήνοντας απ’ έξω πολλές μεθοδολογικές αλλά φυσικά και βιωματικές λεπτομέρειες. Κλείνω με την αίσθηση της απαλότητας, του σεβασμού και της δεξιότητας που μου άφησε το τριήμερο εκείνο και που θυμάμαι ξανά τώρα που γράφω γι αυτό. Με νοσταλγία, εύχομαι καλή αντάμωση ξανά!

### Ζωή Θεοφιλάκου

When Yianna and Despina proposed me to come to Greece and participate, as a trainer, in the 18th 4day Gestalt Psychotherapy Workshop by conducting the workshop for Gestalt Foundation graduates and other mental health professionals, it was more than a pleasure to accept.

In 2011 a Gestalt had been opened: we had met shortly in Athens and found ourselves converging on ethic questions. We wished to meet more fully. It happened five years later, in May 2016, in Volos. I am the director of EPG (Ecole Parisienne de Gestalt in France). This school, born in 1981, is important in Europe and well known for the strength of the group process and for its quality and anteriority in body work.

During this event in Volos, I felt that we are very close, regarding these strengths. The way that students are working together and supporting the group process to produce their study results highlight it. Same thing happened with the different shows which were created to illustrate the Gestalt-Theory.

The theme of my workshop was “When Trauma corrupts the experience of being Gestalt-therapy can restore the feeling of wholeness» and it was such a pleasure that I felt better when leaving than when arriving. Warmed up, linked, and fed with what I had seen, heard and felt.



For me, the process came through discovering the students, the post-graduated professionals, the trainers, the way you train and work, your consideration of psychotherapy and Gestalt, and also... dancing and sharing grilled fish by the sea.

I was touched by the commitments shown by the students and by their creativity. It was a great release for my concern and a privilege to be a witness of your orientation, quality and ethic rigor. It made me feel your institutes are contributing to the wide Gestalt Community with a clear and fair balance of humanity and professionalism.

It was my first time with you, and despite my ignorance of Greek language, your warm welcome made me feel nearly at home.

Although overloaded, I did not hesitate one minute to book May 2017 for coming again!

**Isabelle le Peuc’h, Director of EPG (Ecole Parisienne de Gestalt in France)**

## ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

όσο και το πώς αυτή επενεργεί ως παράγων δημιουργικής αλλαγής στους Οργανισμούς. Αυτή τη θαυμάσια πρωτοβουλία, με την ενθάρρυνση του Gestalt Foundation, την «είδαμε» ως μια μοναδική ευκαιρία για να εμπλουτίσουμε τον κορμό του βιβλίου του και με άλλα δύο σκέλη.

Τα σκέλη αυτά είναι: α) Η σύνδεση του χώρου των επιχειρήσεων και του management με την προσέγγιση Gestalt και β) περιπτώσεις έργων (Case Studies) για τα οποία έχουμε εργασθεί, που παρουσιάζουν σε εφαρμοσμένο και πρακτικό επίπεδο, πώς δουλεύει η Gestalt σε Επιχειρήσεις και Οργανισμούς. Για αυτό διαλέξαμε να παρουσιάσουμε τρεις χαρακτηριστικές περιπτώσεις. Η πρώτη αφορά ένα εκπαιδευτικό σεμινάριο σε μία από τις μεγαλύτερες εταιρίες λιανεμπορίου παγκοσμίως, σχετικά με τη διαχείριση του άγχους (stress management). Η δεύτερη, ένα εργαστήριο ομαδικής συμβουλευτικής και εκπαίδευσης σε μεγάλη πολυεθνική βιομηχανία, με θέμα την αλλαγή και η τρίτη τη συμβουλευτική υποστήριξη ομάδας που αποτελείται από τα μέλη της Διοίκησης ενός Κοινωνικού, μη Κυβερνητικού Οργανισμού.

Το βιβλίο αυτό απευθύνεται:

(α) Σε ένα ευρύτερο κοινό που ενδιαφέρεται να μάθει πώς λειτουργούν προσεγγίσεις με ψυχολογική προέλευση για την υποστήριξη Επιχειρήσεων και Οργανισμών.

(β) Στους ανθρώπους που διοικούν Επιχειρήσεις και Οργανισμούς (managers).

(γ) Στους ανθρώπους που έχουν την ευθύνη για την ανάπτυξη του Ανθρώπινου Δυναμικού (H.R.).

(δ) Στους εργαζόμενους που θέλουν να βελτιώσουν τη ζωή τους μέσα στον εργασιακό χώρο.

(ε) Σε συμβούλους, coaches και εκπαιδευτές που ασχολούνται με Οργανισμούς και Επιχειρήσεις.

Το βιβλίο «Η τέχνη της αλλαγής» ξεκίνησε από την πρόταση του Frans Meulmeester να μεταφράσουμε στα ελληνικά το βιβλίο του «Changing is standing still», που αναλύει με γλαφυρό τρόπο τόσο την ίδια τη θεωρία της Gestalt,

(στ) Σε ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές και συμβούλους ψυχικής υγείας που ενδιαφέρονται να μάθουν πώς δουλεύει η Gestalt στο χώρο των Επιχειρήσεων και Οργανισμών.

(ζ) ...και φυσικά σε συναδέλφους συμβούλους Gestalt σε Επιχειρήσεις και Οργανισμούς (G.P.O.).

Οι στόχοι μας μέσω του βιβλίου αυτού είναι και αυτοί αρκετοί και -γιατί όχι- αρκετά φιλόδοξοι:

(α) Να «συστήσουμε» την Gestalt στο χώρο των Επιχειρήσεων και Οργανισμών.

(β) Να εξηγήσουμε τί είναι, πώς δουλεύει και τί προσφέρει η προσέγγιση Gestalt σε Επιχειρήσεις και Οργανισμούς.

(γ) Να «γεφυρώσουμε» δύο κόσμους (Gestalt και Επιχείρηση) που δεν γνωρίζονται ακόμη πολύ καλά μεταξύ τους.

(δ) Να φέρουμε επίσης μία νέα πνοή και μία νέα ματιά στην ανάπτυξη των Επιχειρήσεων και Οργανισμών (Organizational Development).

(ε) Μα πάνω απ' όλα (όπως λέει και ο τίτλος του βιβλίου του Frans), να δείξουμε ένα νέο τρόπο με τον οποίο προσεγγίζουμε τις (τόσο αναγκαίες) δημιουργικές αλλαγές στη ζωή του κάθε Οργανισμού!

Σε ένα σημερινό, σύγχρονο κόσμο, όπου όλα αλλάζουν, όπου όλα είναι ρευστά, όπου σχεδόν τίποτε δεν μένει σταθερό και συχνά τα πράγματα δείχνουν αδιέξοδο, η προσέγγιση Gestalt μας προσφέρει δημιουργικές διεξόδους, προτείνοντας ένα νέο υπόδειγμα (new paradigm), που διακρίνεται για την ανθρωπιστική του βάση, για ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ, ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ και ΥΓΙΕΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ στη ζωή των Επιχειρήσεων και των Οργανισμών.

**Ιωάννα Ρίζου – Γιώργος Σταμάτης**





### Κάτι από σπίτι...

2η κατασκήνωση... την περιμέναμε. Η χρονιά είχε στο τέλος ένα δώρο. Ένα δώρο για να μαλακώνει το τέλος της. Την εξόρμηση στα βουνά. Για δεύτερη χρονιά,

στα βουνά της Μακεδονίας, τη Ροδόπη, στο δασικό χωριό Ερύμανθος. Άλλη χρονιά, άλλη διαδικασία - λέμε τώρα... αυτό πάλι, που όλα είναι άλλα, όμως και ίδια; Και αυτά τα ίδια που δεν είναι ποτέ ίδια; Στον αέναο τροχό της αλλαγής. Μπορείς να τα δεις όσο ίδια θες ή όσο διαφορετικά... και αναρωτιέμαι ποιο από τα δυο είναι πιο απλό ή χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια.

Έστω... λέγαμε για την κατασκήνωση. Όμως η συζήτηση δεν είναι άσχετη. Η κατασκήνωση είχε ομορφιά, δημιουργικότητα, πρόθεση

σιοδιφική μας περιπέτεια με το κανό, εξερευνώντας τη φύση και τη φύση μας... με αποδοχή, μαζί στο μαζί, στο όμορφο ταξίδι στο Νέστο. Μαζί λοιπόν με εσένα, με εσένα και σένα... και μένα. Το δασικό χωριό είχε κάτι σπιτικό. Ήταν κάπως σπίτι. Η ιδέα του δασικού χωριού, η ιδέα αυτής της κατασκήνωσης, η ανάγκη για το σπίτι. Και αυτό ήταν κάτι πολύ έντονο για μένα. Είχε το «όσο μπορώ», «είναι εντάξει εκεί που μπορώ», «αλλάζω», ο «πρέπει μου» μαζί με την «αποδοχή» και την «ασφάλεια». «Είμαι εγώ εδώ» λοιπόν, μαζί σου και μαζί σας... όπως εκείνο το βράδυ που μαζευτήκαμε γύρω από τη φωτιά, κρατώντας τα χέρια, σε ένα ξέφωτο μέσα σε ένα δάσος κάτω από τ' αστέρια!

Αυτή η αίσθηση η κοινοτική... έχει μια δύναμη ζεστή και γλυκιά. Έχει μια δυναμική, ένα παλμό και έχει και εμπιστοσύνη. Παρ' όλη τη δυσκολία (να τα λέμε κι αυτά)... είχε ενέργεια. Όση κούραση κι αν είχα, κι αν είχαμε, όταν ξύπνησαν τα ξωτικά και μας περίμεναν με γρίφους



και παρουσία. Όπως και πέρσι. Και διαφορετικά. Δεν είναι θέμα σύγκρισης... πιο πολύ συνέχειας... να μου αρέσει αυτό. Σα να αποκτά στη νεαρή της αυτή ηλικία και υπόσταση, σαν οργανισμός. Ο οργανισμός «κατασκήνωση»! Πρώτοι εμείς φτάσαμε και μες στις μέρες ο οργανισμός αυτός μεγάλωνε, ξυπνούσε και διανθιζόταν.

Με ανθρώπους, ομάδες, εργαστήρια... ζωγραφική πάνω σε γραμμένους καμβάδες, ποίηση και yoga, αιώρες να κρέμονται από το ένα δέντρο στο άλλο και να μας θυμίζουν την εμβρυϊκή μας ηλικία, υλικά από το δάσος να δημιουργούν και να δημιουργούνται, παιχνίδια στην άμμο, γυμναστική και χαλάρωση, ευχές με διαλογιστικά ταξίδια, μαριονέτες που μιλούν, πειραματίζονται και χορεύουν στους ρυθμούς από τύμπανα, από ντέφια και τουμπερλέκια, τους δικούς μου ρυθμούς, στους ρυθμούς αυτού του οργανισμού.

Πλουσιοε; Ναι, έτσι φαίνεται... κατεβήκαμε βουνά, πήραμε ανηφόρες τραγουδώντας, παίξαμε με τα παιδιά. Και τι ενθουσιασμός στη φυ-

και μυστικά κάτω από τα νυχτερινά δέντρα, τρέχαμε να τα βρούμε και να τα ανακαλύψουμε. Όλες οι ηλικίες μαζί, και οι δικές μου ηλικίες, κι εκείνες...

Τα ξύλινα σπιτάκια λοιπόν του χωριού, με όλο τους το περιεχόμενο, τα ματάκια τα ανθρώπινα και τους ήχους τους, ήταν κάτι από «σπίτι». Και τώρα που το σκέφτομαι σπίτι είναι εκεί που μπορώ να βάλω την καρδιά μου να είναι ζεστή... και ας έκανε τόσο κρύο.

Είδες... τι περιπέτεια η κατασκήνωση... και έπεται συνέχεια! Για να δούμε, τι θα δούμε...

#### **Άσπα Ζυγάκη, 4ο έτος Θεσσαλονίκης**

Υ.Γ. τις ευχαριστίες μου και όχι μόνο, στα κορίτσια που ακούραστα το υποστήριξαν, το οργάνωσαν και το σχεδίασαν, Χριστίνα, Μαρία, Κάτια και Αντωνία.

## Εργαστήρι Δημιουργικότητας

«Καταλαβαίνει κανείς πως δουλεύει καλά, όταν κάθε περιστατικό, το πιο μικρό και ασήμαντο της ζωής του και της σκέψης του έρχεται, σαν μονάχο του και βάζει ένα πετραδάκι στο πράγμα που φτιάχνει».

### Γ. Σεφέρης

Ψάχνοντας τις λέξεις για να εκφράσω την εμπειρία μου στη φετινή 2η διεθνή καλοκαιρινή κατασκήνωση του Gestalt Foundation με τίτλο «... η «παροιμιώδης» Σοφία του Δάσους ...» από το workshop με τίτλο «Δημιουργός ή δημιούργημα; Ζωγράφος ή καμβάς;», συνάντησα τα λόγια του Σεφέρη και ένιωσα ότι δεν υπάρχουν καλύτερες λέξεις για να πουν αυτά που βίωσα. Ως Μελίνα, ως πελάτης, ως συμμετέχουσα, ως θεραπεύτρια, ως άνθρωπος... Και τι μεγαλείο Θεέ μου, όταν η δημιουργικότητα του ενός μπορεί να συναντήσει, να στηρίξει και να βοηθήσει στην έκφραση του συναισθήματος του άλλου!

**Μακρίδου Μελίνα, MSc στην Ψυχολογία της Υγείας, University of Bristol, UK, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt**

### Κατασκήνωση

Κατασκήνωση - κατάνυξη σαν προσευχή - στον απόηχο της συνάντησης

Από το συναπάντημα ως την καλή αντάμωση

Η φύση φωτίζει αλλιώς τα πρόσωπα των ανθρώπων

Ατέρμονες συναντήσεις κάτω από στιλπνό ουρανό

Αντανακλάσεις καθαρές μακριά από καθρέφτες

Οι διαδρομές πολλές - ο προορισμός ένας

Κοινωνοί μιας και μόνης ουσίας μιας ενεργειακής εμπειρίας - ζωή λέγεται

Ζωντανοί Αντικατοπτρίζονται

οι άνθρωποι συνοδοιπόροι - Καταλαγιάζουν στα ποτάμια

οι άνθρωποι σύντροφοι- χαρτογραφούν πορείες στο βουνό

οι άνθρωποι εραστές - σκορπούν ευωδιές πάνω στην πέτρα

οι άνθρωποι αγαπημένοι - φωτίζουν τους φόβους με κερδί

οι άνθρωποι φροντιστές -

δένουν με πίστη το σχοινί να πετάξει ο νέος, το παιδί

Ζωντανοί περπατούν οι συν-άνθρωποι

Στα τρένα πάνω απ' τα ποτάμια

Στους δρόμους πέρα από τα βράχια

Πέρα απ' τη συνήθεια - την τύχη και την σύμπτωση

Διαβαίνουν με τ' άγνωστο- για τα απλά, τα καθημερινά

Να τραγουδούν τον κάματο και την επιστροφή

Να ζεσταίνουν το κρύο στο σκοτάδι

Να μαζεύουν ξύλα για τη φωτιά, το φαγητό

Να κάνουν τη στάχτη λίπασμα για τη νέα σοδειά

Με ρυθμό σα μουσική

Στις καρδιές - στον παλμό -

σε αναπνοές βαθιές στα μάτια που συναντώ -

καλώς να ανταμώνουμε.



**Ευφροσύνη Κιατικίδου, Πτυχιούχος Φιλοσοφίας-Παιδαγωγικής-Ψυχολογίας, Ειδ. Ψυχολογία Καποδιστριακού Πανεπιστημίου, Ειδίκευση στην Ειδική Αγωγή Α.Π.Θ., Εκπαιδευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt (4ο έτος Θεσσαλονίκης)**

### 2η καλοκαιρινή κατασκήνωση

Αγαλλίαση. Ελευθερία. Δικαιοσύνη. Ανεξαρτητοποίηση. Αυτά είναι κάποια από τα συναισθήματα που ένιωσα στην κατασκήνωση Gestalt. Παρόλο που δεν είμαι μέλος της Gestalt, παρόλο που τα περισσότερα άτομα μου ήταν άγνωστα παντελώς, εκείνες τις τρεις μέρες ένιωσα ότι κινούμασταν όλοι σαν ένα. Ότι χωρίς λόγια μπορούσαμε να συνεννοηθούμε και να αναπτύξουμε μια αρμονική επι-

κοινωνία βάζοντας πίσω όλα αυτά τα πράγματα που μας χώριζαν. Είτε αυτό ήταν ηλικία, είτε ήταν ασυμφωνία χαρακτήρων. Η ενέργεια ήταν απίστευτη, μπορούσες να τη νιώσεις παντού. Από μια συζήτηση και ένα γέλιο μέχρι ένα διαλογισμό και ένα group therapy. Σας ευχαριστώ πάρα πολύ για αυτό το τριήμερο ταξίδι προς την εξερεύνηση του εαυτού μου.

**Στέφη Παντελίδου, μαθήτρια Α' Λυκείου**



## ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

### Παγίδα/Πατρίδα

Από το φόβο ξεκινούν όλα. Το φόβο ενός απροστάτευτου μωρού που γεννιέται σε έναν αφιλόξενο κόσμο. Για κακή μου τύχη γεννήθηκα και σε ένα βομβαρδισμένο

τοπίο, σε έναν πόλεμο μάνας πατέρα που (δεν) διάλεξα. Δεν ξέρανε ότι με τρόμαξαν, πολύ, δεν ξέρανε ότι με φυλάκισαν. Σε ζωή με τα μάτια κλειστά. Με βάλανε στον κόσμο τους και παγιδεύτηκα. Κανένας πατέρας δε μου έδειξε ότι μπορώ να επαναστατήσω. Καμιά μάνα δεν με μεγάλωσε να είμαι περήφανος που είμαι άντρας. Ένα κενό υπήρχε μέσα μου και ποτέ δεν ένοιωσα εμένα ως ξεχωριστή οντότητα, αφού ποτέ δε μου έδωσαν τη δυνατότητα αυτή οι γονείς μου. Το φόβο τους βασικά μου έδειξαν, τον ύπουλο φόβο τους για μια ζωή που ούτε και εκείνοι διάλεξαν.

Αυτό το φόβο, εγώ, τον έκανα ύπαρξη και ταυτίστηκα με αυτόν. Πάντα τον ένοιωθα και ανέλαβα να μας ηρεμήσω. Έγινε το καλό παιδί, το ήσυχο παιδί, το υπάκουο παιδί. Φασαρία δεν έκανα. Και αν τολμούσα (σπάνια) να αντιμιλήσω, ερχόταν το ξύλο ή πιο δεδομένο ο θυμός και οι απειλές. Τι μπορούσα να κάνω; Τους αγάπησα τους απαγωγείς γονείς μου και λάτρεψα αυτή τη σχέση όσο τίποτα άλλο στη ζωή μου. Αν δεν τους λάτρευα πώς θα άντεχα; Δε μπορούσα να μιλήσω και ήταν, στα παιδικά μου μάτια, ο μοναδικός τρόπος να επιβιώσω. Ντύθηκα λοιπόν τα καλά μου για να κρύβω το φόβο της

ανυπαρξίας μου. Μου έμεινε ένα παγωμένο χαμόγελο. Και όλα έπρεπε να είναι καλά. Το σχολείο, η ζωή..., ήρθαν και τόσες επιτυχίες μετά. Τι μαθητής, Τι φοιτητής, Τι κούκλος, Τι πρότυπο. Και εγώ από μέσα θυμό, όπως μου έμαθαν αυτοί. Αλλά αδυναμία να επικοινωνήσω, να εκφραστώ. Πώς να μιλήσω αφού δεν είχα φωνή, πώς να μιλήσω αφού δεν είχα συναίσθημα, πώς να μιλήσω αφού δεν υπήρχα εγώ; Όλα έπρεπε να είναι τέλεια. Τίποτα δεν έπρεπε να διαταράξει την παγιδευμένη σχέση μου, αλλιώς κινδύνευα. Κάτω από το τραπέζι με τα μάτια κλειστά. Εκεί κλεινόμουν, αλλά ούτε και αυτό το ήξερα. Τίποτα δεν έπρεπε να φέρει στην επιφάνεια την απουσία μου. Καμιά επαφή με το περιβάλλον.

Και το σώμα μου ήταν πάντα το εργαλείο

μου. Εκεί κατέφευγα... Με τις υποθετικές ασθένειες ζητούσα από τους γονείς μου να έρθουν και να ηρεμήσουν τους φόβους μου, όπως ακριβώς και όταν ήμουν μικρός. Τότε, όταν ήμουν άρρωστος, υπήρχε ψυχία στο σπίτι και όχι μαλώματα. Αλλά και στο σώμα μου ξεσπούσα για τιμωρία. Όπως ακριβώς οι γονείς μου όταν έτρωγα ξύλο. Έτσι και αλλιώς δε νοιώθω ότι το σώμα μου, μου ανήκει. Πάντα υπάκουε στις προσταγές των γονιών μου, άρα δεν καθόριζα εγώ την τύχη του. Το λένε και ευνουχισμό. Ταυτόχρονα όμως είναι το δοχείο που με κρατάει σε επαφή – ένωση μαζί τους. Οπότε κάθε φορά που πάει να γίνει επαφή με κάποιον/κάτι άλλο, αντιδρώ μέσα από το σώμα για να προστατέψω τους γονείς μου. Μου δίνει μια ψεύτικη ασφάλεια όλο αυτό, είναι το γνώριμο και ως είναι πονετικό, δεν το καταλάβαινα παλιά έτσι και αλλιώς.

Και μετά ήρθε η ζωή εκεί έξω, και τέλειωσαν τα ταξίδια και τέλειωσαν τα πλούτη. Ήρθε η πραγματικότητα. Αμείλικτη. Να μου δείξει τα προβλήματά μου. Πώς να τα δεχτώ; Πώς να πονέσω; Πώς να αντέξω την πλήρη ματαίωσή μου, από την οποιαδήποτε ελάχιστη ήττα; Για να αποχαιρετήσεις κάτι πρέπει πρώτα να έχεις κάνει και επαφή. Πόνος συναισθηματικός απώλειας δεν μου επιτράπηκε ποτέ. Επαφή δεν μπορούσα να κάνω ποτέ. Μόνο Θυμός επιτρεπόταν. Και μου επιτέθηκε. Με όση δύναμη παραπάνω μπορούσα. Ξανά και Ξανά. Ξανά και Ξανά. Όλα έπρεπε να γίνουν όπως πρώτα. Εγώ, μικρός Αλέξανδρος και αυτοί, γονείς μου, να με προσέχουν. Μαμά είμαι άρρωστος, μη φωνάζεις. Μπαμπά πονάω, χάιδεψε με! Παίξε μαζί μου. Γλυκάνετε. Μη με γεμίζετε με τη σκληρή αλήθεια. Δε θέλω άλλο πόνο από έξω. Θέλω μόνο

το δικό σας γνώριμο πόνο, που το θεωρώ φυσιολογικό.

Δεν υπήρχε ζωτικός χώρος μέσα μου για τίποτα παρά για αυτούς. Δεν υπήρχε τίποτα άλλο παρά αυτοί και η αντανάκλαση τους σε μένα. Οποτεδήποτε κινδύνευαν μέσα μου, κινδύνευα εγώ. Σήκωνα τείχη θυμού. Ακόμα σπκώνω. Μου φέρομαι σκληρά για να μην κινδυνεύσουν. Για να μην κινδυνεύσω.

Και ακόμα δημιουργώ τις συνθήκες για έναν αφιλόξενο κόσμο. Για να επιστρέψω στη γνώριμη πατρίδα μου. Με τον πόνο που δεν καταλάβαινα ότι είναι πόνος. Με το φόβο για τη ζωή μου που δεν ένοιωθα. Εγώ στην τρύπα μου. Στην κοιλιά της μάνας μου. Στην απέραντη ζωή του εμβρύου, χωρίς το φόβο του θανάτου.



## “Εξαρτήσεις” το φετινό θέμα του προγράμματος συνεχιζόμενης εκπαίδευσης στην Αθήνα

Θεωρώντας απαραίτητη τη δια βίου εκπαίδευση για κάθε Ψυχοθεραπευτή και Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας Gestalt, το Gestalt Foundation οργάνωσε και προσφέρει και αυτή την ακαδημαϊκή χρονιά, 2016-2017, ένα ετήσιο πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης στην Αθήνα.

Το πρόγραμμα έχει σαν στόχο την εμπάθουση στη θεωρία, στην εποπτεία και στην προσωπική ανάπτυξη των επαγγελματιών σε σχέση με το πολύπλοκο, πολυδιάστατο και με πολλές προεκτάσεις πρόβλημα των εξαρτήσεων.

Το πρόγραμμα κάτω από το γενικό τίτλο “Εξαρτήσεις” περιλαμβάνει 3 εργαστήρια, 49 συνολικών ωρών, 1 μονοήμερο και 2 τριήμερα και θα ξεκινήσει με το μονοήμερο στις 21 Ιανουαρίου 2017.

Για το συντονισμό των εργαστηρίων αυτών έχουν επιλεγεί και προσκλη-

θεί θεραπευτές Gestalt που διαθέτουν μακρόχρονη πείρα και εξειδίκευση στον χώρο των εξαρτήσεων και θα έρθουν για το σκοπό αυτό στην Αθήνα από τη Θεσσαλονίκη ο Αναστάσιος Μαυρομιχάλης, από την Ελβετία ο Peter Schulthess, και από το Λος Άντζελες ο Armin Baier.

**Αναστάσιος Μαυρομιχάλης** (Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής Gestalt, M.Sc στην Κοινωνική και Κλινική Ψυχολογία των Εξαρτήσεων (Α.Π.Θ.) Εργάζεται ως ψυχολόγος από το 1996 σε Οργανισμούς ψυχοκοινωνικής παρέμβασης και θεραπείας πληθυσμών υψηλού κινδύνου (φυλακισμένοι, μειονότητες, παιδιά του δρόμου, εξαρτημένοι), **Peter Schulthess** (Msc, is a Gestalt Therapist living and practicing since 1976 in Zurich, Switzerland. He has worked many years with drug addicts and alcoholics in connection with therapeutic communities and clinics as an external group therapist or supervisor. He has also experience with other kind of dependent behavior, such as eating disorders, sex-dependency, gambling) **Armin Baier** (LCSW, has a private psychotherapy practice in Los Angeles specializing in relational gestalt therapy, addiction and trauma, and he is on the core faculty of the Pacific Gestalt Institute in Los Angeles.)

## 12ο Πανερωπαϊκό Συνέδριο Ψυχοθεραπείας Gestalt και 1η Παγκόσμια συνάντηση των EAGT και AAGT, Taormina, Σεπτέμβριος 2016

Στους εκπαιδευτές μου και στους συναδέλφους που εκπαιδεύονται στην ψυχοθεραπεία Gestalt.

Είναι 14:40 ώρα Ελλάδας, 13:40 ώρα Ιταλίας.

Είμαι έξω από τη συνάντηση της ολομέλειας και χαζεύω τον κόσμο καθώς περιμένω να ξεκινήσει το επόμενο work shop.

Πόσο χαίρομαι που είμαι εδώ!

Πέρασα δύσκολα τις πρώτες ώρες μέχρι να συνηθίσω τον κόσμο (1.200 περίπου οι συμμετοχές στο συνέδριο), μέχρι να βρω λίγο τους βασικούς χώρους (ομολογουμένως δύσκολο κατόρθωμα μιας και είχαμε 12 WC που χρειαζόμασταν χάρτη για να τα βρούμε) και άλλα τέτοια διαδικαστικά που με έκαναν να θέλω να το βάλω στα πόδια τα δύο πρώτα εικοσιτετράωρα...

Και τώρα κάθομαι και νιώθω ασφαλής... ανάμεσα σε 1000 διαφορετικά άτομα, πολλές φυλές, πολλές κουλτούρες... πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις της Gestalt. Της ίδιας Gestalt;... Γίνεται ποτέ να είναι η ίδια;

Καθώς κάθομαι και περιμένω, αισθάνομαι.

Αισθάνομαι ένα, ολόκληρη... Δε φοβάμαι... Δε χάνομαι ανάμεσα στους άλλους. Κάποτε αυτό θα ήταν καλπάζουσα επιστημονική φαντασία... Τώρα είμαι... Είμαι... Ακούς Κάτια... και Δέσποινα και Γιάννα και Γιώργο και Αντωνία...; Είμαι...

Πόσο μεγάλο είναι το να είμαι...

Βλέποντας και άλλους, πολλούς μέσα σε τόσους, νιώθω περηφάνια και μεγάλη χαρά συναντώντας τους εκπαιδευτές μου αλλά και άλλους συναδέλφους, που κατά καιρό έχω δει και καμαρώσει σε παρουσιάσεις και σε δουλειές τους. Νιώθω χαρά όχι μόνο για τη ζεστή επαφή (σαν παλιό γνωστό και φίλο) αλλά κυρίως για την έμπνευση, τη συνεχόμενη πρόκληση να γινόμαστε καλύτεροι... και κυρίως για την ποιότητα της επαφής και την τριβή με τους συνεκπαιδευόμενους στην οποία μας εξέθεσαν με ζήλο.

### Taormina Conference 2016

Είδα πολλές παρουσιάσεις, άλλες ενδιαφέρουσες, άλλες λιγότερο.

Αυτό που σκέφτομαι καθώς περιμένω είναι το πόσο δυνατές, γεμάτες ενέργεια και πολύ δουλειά, έμπνευση και πρωτοτυπία είναι οι παρουσιάσεις στα Ελληνικά μας συνέδρια. Οι

δικές μας προετοιμασίες για τις παρουσιάσεις μας και τα workshops μας, στο μικρό (όπως μέχρι τώρα νόμιζα) δικό μας συνέδριο είναι γεμάτες «έκθεση», ζωντάνια, ρίσκα και καυγάδες και από την πλευρά των εκπαιδευόμενων και από την πλευρά των συντονιστών.

Ο στόχος του «γράφματος» αυτού δεν είναι να παινέσω και να χαιδέψω τα αιτία των εκπαιδευτών μας, αλλά να ενημερώσω τους συναδέλφους που περνάνε τώρα την διαδικασία της εκπαίδευσης, ότι: ΤΩΡΑ και εκεί ακριβώς που βρίσκεστε ακούτε τις καλύτερες δουλειές...

Τώρα μπροστά σας, εσείς!

Κάνετε και βλέπετε ένα πλούσιο και ζωντανό κομμάτι της Gestalt. Περίπου 1.000 χιλιόμετρα μακριά και πολλά, παγωμένα μίλια, είχα την ανάγκη να πω πόσο περήφανη μπορώ να είμαι για όλο αυτό που δημιουργούμε μαζί στα συνέδριά μας!

Όσο βρισκόμουν στο «ντόπιο» συνέδριο πίστευα πως οι παρουσιάσεις του εξωτερικού θα ήταν πιο εμπνευσμένες, πιο... κάτι, πιο...

Δεν θα άλλαζα με τίποτα το ταξίδι αυτό, για πολλούς λόγους. Η συμμετοχή μου σ' αυτό μου έδωσε διάφορες εμπειρίες και γνώσεις. Όμως η μεγαλύτερη και σημαντικότερη γνώση για μένα σήμερα, είναι ότι στην Ελλάδα μας, με τα τόσα προβλήματα των καιρών, τόσο οι εκπαιδευτές, όσο και οι εκπαιδευόμενοι...

Τα σπάμε!

**Ελισσάβη Παρθενιώτη**

### ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

**Υπεύθυνη έκδοσης:** Γιάννα Γιαμαρέλου

**Οργάνωση & Επιμέλεια:** Έλσα Αγγελίδη

**Γραμματειακή υποστήριξη:** Αντιγόνη Χριστοφίλου

**Μετάφραση:** Λίλη Κοφινά

**Σελιδοποίηση:** Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

**Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:** Αλέξανδρος, Άρτεμις Βάρσου, Γιάννα Γιαμαρέλου,

Ιωάννα Γκουτζιώτη, Άσπα Ζυγάκη, Ζωή Θεοφιλάκου, Μαρία Καλαφάτη, Δέσποινα Καρούζα,

Μαρίνα Κατσικίδου, Ειρήνη Κιλέτση, Παναγιώτα Κοντολέων, Κωνσταντίνος Κώστας,

Κυριάκος Οικονομίδης, Χριστίνα Παπαδάκη, Ελισσάβη Παρθενιώτη, Ελίνα Πελεκάνου,

Isabelle le Peuc'h, Ιωάννα Ρίζου, Γιώργος Σταμάτης, Κωνσταντίνα Σταύρου, Χ.Χ.



Το IANOS CLUB είναι ένα εχχωριστό δίκτυο βιβλίου & πολιτισμού το οποίο επιβραβεύει τις αγορές από όλα τα καταστήματα IANOS, συλλέγοντας πόντους με κάθε αγορά και δίνοντας πλούσια προνόμια, ενώ ταυτόχρονα συνδέει τα μέλη του με τον χώρο του πολιτισμού. Οι κάτοχοι της κάρτας IANOS CLUB, απολαμβάνουν αποκλειστικές μηνιαίες προσφορές βιβλίων, αυτόματη συμμετοχή σε διαγωνισμούς και κληρώσεις, διπλασιασμό πόντων την ημέρα των γενεθλίων τους και άλλες ημέρες, υπογεγραμμένα βιβλία, άτοκες δόσεις, ενώ έχουν άμεση ενημέρωση και εξυπηρέτηση μέσω της γραμμής υποστήριξης μελών. Παράλληλα, η κάρτα IANOS CLUB προσφέρει προνόμια σε πολιτιστικούς και εκπαιδευτικούς χώρους σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, καθώς με την επίδειξη της παρέχονται αποκλειστικές εκπώσεις στους συνεργαζόμενους χώρους του δικτύου IANOS CLUB (θέατρα, μουσεία, ιδιωτικά εκπαιδευτήρια, εστιατόρια, ξενοδοχεία, κ.α.). Αποκτήστε την κάρτα IANOS CLUB εντελώς δωρεάν, σε οποιοδήποτε κατάστημα IANOS ή online στο [www.ianos.gr](http://www.ianos.gr). Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2310 274 275 ή επισκεφτείτε το [www.ianos.gr](http://www.ianos.gr).

### GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

Μητροπόλεως 109, 54622 Θεσσαλονίκη, τηλ. - φαξ: 2310 283 588

e-mail: [thessaloniki@gestaltfoundation.gr](mailto:thessaloniki@gestaltfoundation.gr)

Γ. Σισίνη 39, 115 28 Αθήνα, τηλ. - φαξ: 210 72 54 010

e-mail: [athina@gestaltfoundation.gr](mailto:athina@gestaltfoundation.gr)

[www.gestaltfoundation.gr](http://www.gestaltfoundation.gr)

facebook: [gestaltfoundation](https://www.facebook.com/gestaltfoundation)

IANOS.GR