



Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης

Εξαρτήσεις

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Δελτίο Τύπου
- Best Sellers ΙΑΝΟΣ

σελ. 3-6

- Παρουσιάσεις στον ΙΑΝΟ

σελ. 7

- Ελεύθερη έκφραση

σελ. 8-10

- Πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης "Εξαρτήσεις"

σελ. 11

- Διμερίδα Συλλόγου HAGT

σελ. 12-15

- Gestalt in Organizations

σελ. 15-16

- Κάτι συμβαίνει



Με βασικό σκοπό τη συνεχιζόμενη εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία Gestalt των θεραπευτών και των συμβούλων ψυχικής υγείας, το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει σαν στόχο την εμπάθνηση στη θεωρία, στην εποπτεία και στην προσωπική ανάπτυξη των επαγγελματιών σε σχέση με το πολύπλοκο, πολυδιάστατο και με πολλές προεκτάσεις πρόβλημα των εξαρτήσεων.

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΙΑΝΟΣ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ
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

ΠΕΤΣΑΧΩΝΙΑ
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
πετσαχ@ianos.gr
Μεταπολεμικός 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamar@ianos.gr
ΠΕΔΙΣΚΕΙΑΝΕΩΝ ΣΣΣΡΦΣ Πυλίοιο 2310 472 308 2310 472 309 cranos@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ Βογatzουκω 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 618
bazaar@ianos.gr
Ερμούπολι 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.εταδίου@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Ερμούπολι 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686
music.εταδίου@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFE | ΙΑΝΟΣ DELI Σουλίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686
cafe@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρρούσι 210 68 30 301 210 68 30 309
goldenhall@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ Ακρόπολι 67, 105 59 210 57 71 362 bazaar1@ianos.gr
ianos.gr

ΚΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ...

ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ HAGT

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

...«Άνθρωπος»...

...Συγκίνηση, περηφάνια, ικανοποίηση, πληρότητα, ζεστασιά, μοίρασμα, ορίζοντες, σύνδεση, γενναιοδω-

ρία, επαφή, διάλογος, σεβασμός, παρουσία, ομορφιά, ζωή, νόημα, σχέσεις, δημιουργικότητα, «αγαπώ»...

...ευχαριστώ από καρδιάς...

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

«Η Διϋποκειμενικότητα της Εμπειρίας στη Θεραπεία Gestalt» είναι το άρθρο που υπογράφει η Δέσποινα Μπάλλιου στο τεύχος του Δεκεμβρίου 2016, του επιστημονικού περιοδικού Εποχή.

Η Δέσποινα Μπάλλιου, αφού ανέλυσε τον όρο διϋποκειμενικότητα, ως θεμέλιο και ως κύρια αρχή της φιλοσοφικής μεθόδου της Φαινομενολογίας, όπως το χρησιμοποίησε πρώτος ο Edmund Husserl (1931), ιδρυτής της Φαινομενολογικής σκέψης, επηρεάζοντας σημαντικά την φαινομενολογική σκέψη και στοχασμό μιας γενιάς φιλοσόφων- φαινομενολόγων.

Με βάση την ανάλυση αυτή, εξηγεί πώς η αντίληψη της διϋποκειμενικότητας βρίσκεται στον πυρήνα της θεωρίας της θεραπείας Gestalt γιατί η θεραπεία Gestalt αποτελεί μία σχεσιακή και φαινομενολογική προσέγγιση.

Η φαινομενολογική προσέγγιση, πρώτος πυλώνας της θεραπείας Gestalt, προσπαθεί να κατανοήσει την ανθρώπινη ύπαρξη και συνείδηση.

Προχωρώντας στο δεύτερο πυλώνα της θεραπείας Gestalt, της θεωρίας πεδίου (Lewin, 1952) θα βρούμε και εκεί την αντίληψη της διϋποκειμενικότητας της εμπειρίας. Σύμφωνα με τη θεωρία πεδίου δεν είμαστε απομονωμένα μυαλά ούτε είμαστε παθητικοί αποδέκτες του εξωτερικού κόσμου. Είμαστε πάντα “από το πεδίο” αλληλεπιδρώντας



Χατζηλάκου Κάτια

Μ.Σ. Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ., Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος Σ.Ε.Ψ. & EAGT (Ex-Chair of NOGT and External Relation of EAGT). Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό Μέλος του Κέντρου Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation. Ιδρυτικό μέλος Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt

συνεχώς με τον περίγυρό μας, επηρεάζοντας και επηρεαζόμενοι από αυτό.

Τέλος, ο τρίτος πυλώνας της θεωρίας Gestalt, ο υπαρξιακός διάλογος, υποστηρίζει τη διϋποκειμενικότητα της εμπειρίας. Όπως αναφέρεται στο κείμενο, σύμφωνα με τον Buber (1970), δεν υπάρχει Εαυτός χωρίς τον Άλλον. Υπάρχει το Εγώ της σχεσιακής λειτουργίας “Εγώ - Αυτό” και το Εγώ της σχεσιακής λειτουργίας “Εγώ - Εσύ”. Το “Εγώ” δεν υπάρχει μόνο του, οι άνθρωποι υπάρχουν εντός μιας σχεσιακής δυναμικής που επηρεάζει την αίσθηση του Εαυτού (“Εγώ”).

Το επιστημονικό περιοδικό Εποχή, είναι καρπός μιας συνεργασίας των τριών εταιρειών, της Ελληνικής Εταιρείας Φαινομενολογικής – Υπαρξιακής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας, της Ελληνικής Εταιρείας Υπαρξιακής Ψυχολογίας και του Ελληνικού Κέντρου Focusing.



BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΖΟΥΡΓΟΣ
ΛΙΓΕΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΝΥΧΤΕΣ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΓΙΑΝΝΕΛΛΗΣ -
ΘΕΟΔΩΣΙΑΔΗΣ
ΙΣΜΑΗΛ ΚΑΙ ΡΟΖΑ



JO NESBO
Η ΔΙΨΑ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΜΠΟΥΡΑΝΤΑΣ
ΑΝ Μ' ΑΦΗΝΕΙΣ ΤΗ ΛΕΞΗ
ΝΑ ΣΟΥ ΜΑΓΩ

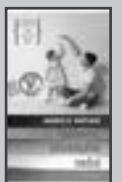
ΜΕΛΕΤΕΣ



ΕΛΕΝΗ ΓΥΚΑΤΖΗ - ΑΡΒΕΛΕΡ
ΠΟΣΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΙΝΑΙ
ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ;



Γ. Β. ΔΕΡΤΙΑΣΗΣ
ΕΠΤΑ ΠΟΛΕΜΟΙ,
ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΜΦΥΛΙΟΙ,
ΕΠΤΑ ΠΤΩΧΕΥΣΕΙΣ 1821 - 2016



ΙΑΚΩΒΟΣ Θ. ΜΑΡΤΙΑΔΗΣ
ΠΛΑΘΟΝΤΑΣ
ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ



GILL EDWARDS
ΆΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ,
ΆΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ



ΒΙΧΛΕΑΜ ΡΑΪΧ
ΑΚΟΥ, ΑΝΘΡΩΠΑΚΟ!



ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΙΑΝΝΑΡΑΣ
ΝΑ ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΗΣΕΙ
Η ΑΣΙΟΠΡΕΠΕΙΑ



TOLLE ECKHART
Η ΔΥΝΑΜΙΣ ΤΟΥ ΤΩΡΑ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΚΑΡΓΓΚΑΣ
ΜΙΛΑ... ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΜΙΛΑΣ;

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 · 2310 277 004 · 2310 284 832 · info@ianos.gr
 ΠΑΙΔΙΚΟΙ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη · 2310 268 682 · 2310 282 621 · mitropoleos@ianos.gr
 Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Κολομαρά · 2310 426 700 · 2310 426 780 · kalamaia@ianos.gr
 MEDITERRANEAN COSMOS, Γλυφάδα · 2310 472 308 · 2310 472 309 · cosmos@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογιατσικού 14, Θεσσαλονίκη · 2310 226 610 · 2310 226 611 · bazaar@ianos.gr

Αθήνα · Στοίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · info.stadiou@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ MUSKESHOP Στοίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · musicstadiou@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ CAFÉ | ΙΑΝΟΣ DELI Στοίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · cafe@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρούσι · 210 68 30 301 · 210 68 30 309 · goldenhall@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ BAZAAR Αιόλου 67, 105 59 · 210 57 71 362 · bazaar1@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ GR



...στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός»

Σχόλιο για τη διάλεξη της **Μαργαρίτας Ταρνάρη** με θέμα «**Σε συναντώ – Σε αποδέχομαι – Σε ερωτεύομαι – Δεσμεύομαι – Σχετίζομαι;**» στη Θεσσαλονίκη, στις 21/10/2016

Γιατί άραγε βρέθηκα σ' αυτή τη διάλεξη του ΙΑΝΟΥ; Ίσως κάτι με ώθησε να ψάξω, κάτι για μένα. Πώς θα μπορούσα μέσα σ' ένα μικρό κείμενο να περιγράψω όλα αυτά που ουσιαστικά αφορούν τις σχέσεις των ανθρώπων και ιδιαίτερα τις ερωτικές που όλοι εμείς ασχολούμαστε τόσο πολύ;

Η διάλεξη της Μαργαρίτας ήταν ιδιαίτερα βοηθητική και πολύ υποστηρικτική σε όσους την παρακολούθησαν. Κρατώ το σημείο $1 + 1 = 3$, εγώ, εσύ και η σχέση. Είναι πολύ ουσιαστικό να είσαι ο εαυτός σου, να μη χαθείς στον δρόμο με τον άλλο και παράλληλα, εφόσον και οι δύο αποδεχθούν ο ένας τον άλλον, ν' ανακαλύψουν και να μάθουν να ζουν ουσιαστικά στη σχέση.

Η διάλεξη ήταν βασισμένη στη βιβλιογραφία Gestalt και με διάφορα παραδείγματα η Μαργαρίτα προσπαθούσε με τον δικό της τρόπο να εξηγήσει τι ακριβώς συμβαίνει.

Ακολούθησαν πάρα πολλές ερωτήσεις τις οποίες απαντούσε με πολύ επεξηγηματικό και υπομονετικό τρόπο.

Όσον αφορά εμένα, η ροή της διάλεξης με κράτησε πολύ ζωντανή και συγκεντρωμένη.



Κλείνοντας θέλω να ολοκληρώσω με την προσευχή του Perls μέσα από την αντίληψή του για την Gestalt που εδώ ταιριάζει πάρα πολύ:

«Ασχολούμαι με τα δικά μου πράγματα και ασχολείσαι με τα

δικά σου.

Δεν βρίσκομαι σ' αυτό τον κόσμο για ν' ανταποκριθώ στις δικές σου προσδοκίες και βρίσκεσαι σ' αυτό τον κόσμο για ν' ανταποκριθείς στις δικές σου. Εσύ είσαι εσύ και εγώ είμαι εγώ. Και εάν κατά τύχη συναντήσουμε ο ένας τον άλλον θα είναι υπέροχο. Εάν όχι, δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτε γι' αυτό».

Ευχαριστώ πολύ Μαργαρίτα για την εμπειρία που πήρα σήμερα.

Καλαφάτη Μαρία, Εκπαιδευόμενη 2ου έτους Θεσσαλονίκης

Σχόλιο για τη διάλεξη της **Αντωνίας Μητσοπούλου** με θέμα «**Το φράγμα μέσα μας**» στη Θεσσαλονίκη, στις 11/11/2016

Τη διάλεξη με τίτλο «Το φράγμα μέσα μας» την περίμενα από την περσινή χρονιά που είχε προγραμματιστεί, αλλά αναβλήθηκε για φέτος. Παρευρέθηκα λοιπόν έτοιμη να ακούσω και να απολαύσω.

Η διάλεξη ήταν βασισμένη στο βιβλίο του Σπύρου Πλασκοβίτη «Το φράγμα» (εκδόσεις Κέδρος, 1η έκδοση 1960), ο τίτλος του οποίου δεν θα μπορούσε πιο εύγλωττα να δώσει «οδηγίες» για το πώς να σπάσουμε το φράγμα μέσα μας, όπως ιδιαίτερα τόνισαν τόσο η συντονίστρια της συζήτησης Κάτια Χατζηλάκου όσο και ο Αναστάσιος Μαυρομικάλης που ζωντάνεψε με τη φωνή του αποσπάσματα του βιβλίου.

Η υπαρξιακή αναζήτηση είναι διάχυτη στο βιβλίο και η προσπάθεια



του ήρωα να βρει ποιός πραγματικά είναι, μέσα από τη διαδικασία του, είναι φανερή σε διάφορα σημεία του κειμένου.

Η πρόταση του ήρωα για το φράγμα είναι να το ανοί-

ξουν και να το μελετήσουν για να δουν αν πρέπει ή όχι να το γκρεμίσουν..

Δύσκολο πράγμα η ενδοσκόπηση και η αναζήτηση μιας «νέας αρχής» μετά το γκρέμισμα, δηλαδή η φανέρωση όλων όσων θέλει ο καθένας να υπερβεί.

Αυτό σημαίνει ανατροπή της ιστορικής συνέχειας, όπως τόνισε η ομιλήτρια, η κα Αντωνία Μητσοπούλου. Με το άνοιγμα του φράγματος η ομαλότητα παύει να υφίσταται, η ζωή πρέπει να ξεκινήσει από το μηδέν. Αυτή η δυναμική αναδεικνύει τον άνθρωπο ως δημιουργό της ιστορίας, βγάζοντάς τον από την παθητική θέση του θεατή.

«Μα με τα σωστά του», αναρωτιόνταν μεταξύ τους οι καθημερινοί άνθρωποι, «με τα σωστά του λοιπόν μας προτείνει να καταστρέψουμε μόνοι μας το φράγμα, ενώ στέκει εκεί που το βρήκαμε, όπως το βρήκαμε, στη θέση που έστεκε πάντα, κι ενώ κανένα ελάττωμα δε μας λείπει στα σίγουρα ο μηχανικός πως κατάφερε ν' ανακαλύψει; [...] Το φράγμα! Μα δεν είναι όμορφα και καλά πίσω απ' το φράγμα; Δεν ξαναβρήκαμε στρωτά εδώ τις δουλειές μας, στα σπίτια μας; [...] Όχι, θα 'ναι στ' αλήθεια τρελός τούτος ο μηχανικός να μας προτείνει τέτοια πράγματα!» (σ. 277 – 278 του βιβλίου) και αμφισβητούν την πρόταση του ήρωα:

«Σπάστε αυτό το φράγμα! πρόφερε καθαρά, αν και κάπως υπόκωφα. Η γνώμη μου, η πρότασή μου... Σας προτείνω ν' ανοίξετε το φράγμα με την πρωτοβουλία σας. Σπάστε το μόνοι σας, ξαναφώναξε, αφού δεν μπορούν να ελεγχθούν οι δυνάμεις του! Να, τι έχω να προτείνω. Προχωρώ με τη διαίσθησή μου και την επιστήμη, που βοηθά τη διαίσθηση... Όσο είναι καιρός, όσο έχετε στα χέρια σας την πρωτοβουλία... (σ. 275 του βιβλίου)

Αυτό που κρατώ από τη διάλεξη είναι η δύναμη που κρύβουμε μέσα μας για να σπάσουμε το φράγμα. Δεν ξέρω αν θα είναι καλό ή κακό αυτό που θα συμβεί. Σίγουρα, όμως, θα είναι διαφορετικό και δική μου επιλογή.

Ευχαριστώ!

Χ.Χ.

Σχόλιο για τη διάλεξη της Γιάννας Γιαμαρέλου με θέμα "Πεδίο στήριξης, τρόπος πλεύσης σε ένα συγκεκριμένα μεταβαλλόμενο κόσμο" στην Αθήνα, στις 15/12/2016

Όταν κάθισα να γράψω για την ομιλία αυτή, μέσα σε μια απαιτητική και γεμάτη υποχρεώσεις καθημερινότητα, το έκανα, ως έκφραση ευγνωμοσύνης προς τη Γιάννα Γιαμαρέλου... Για όλα αυτά που έχω μάθει, για όλα αυτά που έχω νιώσει, για όλα αυτά που, με τη βοήθειά της, έχω αλλάξει και από τα οποία, μπορώ σήμερα να παίρνω ευχαρίστηση για τη ζωή μου.

Στις 15/12/2016, μέσα σε μια Αθήνα γεμάτη διαδηλώσεις, στον όροφο του ΙΑΝΟΥ, σε ένα ζεστό και γεμάτο ενδιαφέρον ακροατήριο είχα την τύχη να παρακολουθήσω την ομιλία της Γιάννας με θέμα: «Πεδία στήριξης σε ένα μεταβαλλόμενο κόσμο».



Ένα από τα κομμάτια που με άγγιξε πολύ είναι η παγίδα που συχνά πέφτουμε και καθλώνουμε τον εαυτό μας στη ματαιώση και την ταλαιπωρία.

Μπορεί ως παιδί να μην πήρα τη φροντίδα που χρειάζομαι και αντί να δω τώρα ως ενήλικας τι έχω και πώς μπορώ πια εγώ η

ίδια να φροντίσω τον εαυτό μου, μένω σε αυτό το κενό και σε μια συνεχή ταλαιπωρία.

Ας φανταστούμε μια συνθήκη σύμφωνα με την οποία, μια φίλη με καλεί για να με επισκεφτεί και εγώ έχω στο σπίτι ένα μπουκάλι κρασί και ένα πακέτο μακαρόνια. Αν μείνω στο ότι «δεν έχω τίποτα να κεράσω, τι θα κάνω»;, έχω απλά καταστρέψει τη βραδιά «καίγοντας» την ευκαιρία που μου παρουσιάστηκε για παρέα μοίρασμα και ανταλλαγή... Αν μείνω στην πραγματική συνθήκη ότι έχω ένα μπουκάλι κρασί και ένα πακέτο μακαρόνια και πολύ καλή διάθεση για παρέα είναι σίγουρο ότι έχω δημιουργήσει τις προϋποθέσεις για να περάσω μια όμορφη βραδιά... Βρήκα λοιπόν τα πλαίσια στήριξης εκείνα που με βοηθούν να αισθανθώ εμπιστοσύνη και ασφάλεια.

Χρειάζεται λοιπόν να βρίσκομαι στο παρόν, γιατί μόνο εκεί έχω ελευθερία δράσης. Το παρελθόν έφυγε και το μέλλον δε ξέρω πώς θα είναι... Τι θα πει να βρίσκομαι στο παρόν, στη βάση μου;

Γιάννα, η εικόνα του Οδυσσέα που μας μετέφερε, που φοβούμενος μήπως παρασυρθεί από τις Σειρήνες (=μέλλον) ζήτησε από τους συντρόφους του να τον δέσουν στο κατάρτι, έκανε πολύ ξεκάθαρη την αναγκαιότητα να βρίσκομαι σε μένα, στο παρόν, στο τι δυνατότητες έχω και στο πώς αυτές μπορώ να τις αξιοποιήσω προς όφελος της ευχαρίστησής μου.

Μόλις έφτιαξα μια εικόνα... Δύο πόδια να προσπαθούν να κρατιούνται στη γη και ένας κορμός να πηγαίνει μια προς τα μπρος (μέλλον = θα μου πει..., θα του πω... δε θα με καταλάβει) και μια προς τα πίσω (παρελθόν = τότε μου είχε πει...) και ξανά προς τα μπρος και ξανά προς τα πίσω και πάλι μπροστά και πάλι πίσω, χωρίς σταματημό, χωρίς νοσηματοδότηση, χωρίς αφομοίωση και αισθάνομαι ήδη ανισορροπία, ταλαιπωρία και ζαλάδα...

Στις αλλαγές που μου συμβαίνουν χρειάζεται να κάνω μια δημιουργική προσαρμογή, να αποκτήσω αντίληψη του ποια είμαι σε τι συνθήκη

είμαι και πώς θα βρω τρόπο να καλύψω την ανάγκη μου στη συνθήκη που είμαι.

Είμαι για παράδειγμα στη θλίψη και χρειάζεται να βρω έναν τρόπο να είμαι και στη χαρά. Ο τρόπος διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο, άλλος θα το βρει στη παρέα, άλλος πότε στην παρέα πότε στην προσωπική ενασχόληση, άλλος στον εθελοντισμό. Αυτό από μόνο του μου δημιουργεί μια αίσθηση ελευθερίας επιλογών και αισιοδοξίας.

Είναι στο χέρι μας λοιπόν το πώς θέλουμε να δούμε την ΑΛΛΑΓΗ και τις ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ως ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΛΥΣΕΙΣ ή ΠΡΟΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΤΗ ΖΗΣΕΙΣ; Η πρώτη προσέγγιση είναι μια τσιγκούνικη στάση, φτιάχνω δικαιολογίες ότι ο «άλλος» «δε θα με καταλάβει», «τι να το κουβεντιάσω», κρατώ την ενέργειά μου προς τα μέσα και αυτό έχει απομόνωση και εσωστρέφεια. Οδηγεί δε στην ΕΠΙΒΙΩΣΗ. Η δεύτερη προσέγγιση με βοηθά να συνειδητοποιήσω ότι οι δυσκολίες με κάνουν πιο δημιουργικό, πιο εφευρετικό, πιο πολυμήχανο. Βγαίνω, συναντιέμαι, το συζητάω, αποκτώ εμπιστοσύνη και αυτονομία και διοχετεύω την ενέργειά μου προς τα έξω. Η στάση αυτή οδηγεί στο ΕΥ ΖΗΝ. Και τι διαφορά έχει η Επιβίωση από την Ευζωία; Η επιβίωση εμπεριέχει τον όρο «βίος» δηλαδή την περίοδο από τη γέννηση έως το θάνατο. Η Ευζωία εμπεριέχει τον όρο «ζωή» δηλαδή τη λειτουργία, το πώς περνάω το χρόνο που θα ζήσω...

Μου έκανε μεγάλη εντύπωση η λέξη γενέθλια που έχουμε στην ελληνική γλώσσα. Γενέθλια = η γέννηση των άθλων. Από την πρώτη στιγμή που θα γεννηθεί ένας άνθρωπος έχει να αντιμετωπίσει δυσκολίες. Σε κάποιες από αυτές θα ανταποκριθεί, σε κάποιες άλλες όχι.

Υπάρχει αυτή η αίσθηση του συνεχούς... Το παρελθόν φέρνει γνώση, προσωπικά βιώματα, βιώματα άλλων, θεωρίες. Στο παρόν όλα αυτά μπορώ να τα αξιοποιήσω να τα αφομοιώσω να τα κάνω κάτι χρήσιμο για μένα μέσα από τις σχέσεις και την επικοινωνία. Το μέλλον ξέρω ότι θα έρθει, αρκεί να μην παγιδευτώ σε αυτό... Και αυτό το συνεχές είναι αυτό που φέρνει αισιοδοξία και δύναμη να ανταποκρίνομαι στις αλλαγές και τις δυσκολίες που έρχονται.

Γιάννα σε ευχαριστούμε πολύ για αυτή την όμορφη και μεστή ομιλία που μας χάρισες. Για μια ακόμη φορά θυμήθηκα τη δυνατότητα και την ευθύνη που έχουμε, εμείς οι ίδιοι, να προσφέρουμε στον εαυτό μας ευχαρίστηση!!!

Μιχαλάκη Μαρία

Σχόλιο για τη διάλεξη της Δέσποινας Καρπούζα με θέμα "Μεγαλώνοντας «καλά παιδιά» ... Πώς ο χαρακτηρισμός «καλό παιδί» επιδρά στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου από τη βρεφική ηλικία μέχρι και την ενηλικίωση" στη Θεσσαλονίκη, στις 16/12/2016



Η ομιλία της Κας Καρπούζα ήταν πλούσια σε υλικό, ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα για άτομα που ασχολούνται με παιδιά και οικογένειες. Δεν ήταν απλώς μια διάλεξη που είχε ετοιμαστεί για να την παρου-

σιάσει η Κα Καρπούζα αλλά ήταν το απόσταγμα της εμπειρίας της και της δουλειάς της πάνω στο συγκεκριμένο θέμα. Σύντομη και περιεκτική, χωρίς να κουράζει, με αρκετό χρόνο για ερωτήσεις στο τέλος. Ήταν μια ευχάριστη συνάντηση που μου έδωσε πολλά.

Ευθυμιάδης Γιάννης, εκπαιδευόμενος 2ου έτους Θεσσαλονίκης

Σχόλιο για τη διάλεξη της Δέσποινας Μπάλλιου με θέμα “Ισορροπώντας ανάμεσα στο Εγώ, στους Άλλους, στο Μαζί...” στην Αθήνα, στις 19/01/2017

Το καλωσόρισμα.

Εκείνο το απόγευμα είχα πολύ έντονη την αίσθηση μιας απεικόνισης του ψυχισμού των μαθητών μου. Σκεφτόμουν πως κάθε παιδί έρχεται στο σχολείο με έναν ολόκληρο κόσμο, αρχικά άγνωστο σε μένα ως προς τη σύνθεσή του, τις ποιότητες και τις δυναμικές του. Το παιδί αυτό μπαίνει σε αλληλεπίδραση με ένα σωρό άλλους κόσμους των συμμαθητών και των δασκάλων του, κόσμους που πραγματώνονται με συγκεκριμένες συμπεριφορές και αντιδράσεις.

Δημιουργείται επομένως, σε κάθε ομάδα, ένα μείγμα μοναδικό ως προς την πολυπλοκότητα των σχέσεων, αλλά και ως προς το αποτέλεσμα. Είναι αυτή η σύνθεση λειτουργική; Ευνοεί την εξομάλυνση των προσωπικών εμποδίων ή συμβάλλει στην ανάδειξη ή και χειροτέρευση των δυσκολιών των μαθητών; Εγώ, η εκπαιδευτικός και ο άνθρωπος, πού βρίσκομαι σε σχέση με τα μοτίβα που φέρνουν τα παιδιά από το σπίτι;

Αυτές ήταν οι σκέψεις μου, ώστε όταν η Δέσποινα άρχισε την ομιλία της για το πώς ερχόμαστε στον κόσμο από το «εγώ» στο «εσύ» και το «μαζί», συνδέθηκα αμέσως με τα λόγια της.

Στάθηκα πολύ στη φράση «αν καταλάβουμε το είδος της φροντίδας που έχει λάβει το μωρό από τον πρώτο φροντιστή του, τότε θα μπορέσουμε να εξηγήσουμε και τον τρόπο που σχετίζεται με τους άλλους στη συνέχεια».

Και μου ήρθαν στο μυαλό όλες οι παραφθορές της έννοιας «αγάπη». Μπορεί να με αγαπούν και να με πνίγουν, να μη με βλέπουν, να με εκθέτουν, να με κακοποιούν και να επικαλούνται την αγάπη. Μπορεί να μου δίνουν αντικρουόμενα μηνύματα ως προς την αυτονομία μου, οπότε κάθε μου βήμα να είναι βαμμένο με ενοχές ή αργότερα η τάση μου για ελευθερία να πραγματώνεται μέσα από το φόβο της δέσμευσης.

Τέτοιου τύπου παρερμηνίες οδηγούν στην συγκρουσιακή σχέση που

έχουμε όλοι μας με το περιβάλλον, μέσα στο οποίο χρειζόμαστε να είμαστε αλλά και από το οποίο να ξεχωρίζουμε, κάθε στιγμή.

Η Δέσποινα φώτισε τους τρόπους ή τα εμπόδια στην επαφή, σαν κώδικες μιας γραφής ιερογλυφικών ενός ανθρώπου που χρειάζεται να κάνει σχέση με κάποιον άλλον μέσα από τα δικά του μοτίβα, εμπόδια κι ανάγκες.

Η συμβολή και ο εγωτισμός παρουσιάστηκαν με μια ευφυή εικονοποίηση. Αναδείχτηκε, μέσα από τους ακροατές, η δυσκολία να σταθούμε και να δούμε καθαρά το προσωπικό μας εμπόδιο και το πόσο διαφορετικά ερμηνεύουμε μεταξύ μας μια εικόνα ή μια έννοια, ανάλογα με τις εμπειρίες και την προσωπική μας αφετηρία.

Και με ζωντανή αυτή την αίσθηση, έφυγα από την ομιλία και ενώ το ρίσκο της διαφορετικότητας μου δημιούργησε νευρική κούραση, ήξερα ταυτόχρονα ότι «το καλωσόρισμα της ασυμμετρίας», όπως πολύ όμορφα είπε η Δέσποινα είναι η μόνη οδός για να μπούμε στο «μαζί».

Μερτζάνη Άννα, Α' έτος εκπαιδευτικού Gestalt, Νηπιαγωγός, M.A in Child Care, Law and Practice, Συγγραφέας, Ηθοποιός

Σχόλιο για τη διάλεξη της Μαριέττας Παράσχου με θέμα “Φλερτάροντας με το άγνωστο”, στην Αθήνα, στις 9/02/2017

«Φλερτάροντας με το άγνωστο»

Πριν μερικές ημέρες μου δόθηκε η ευκαιρία να παρακολουθήσω μια πολύ ενδιαφέρουσα διάλεξη από μια αγαπημένη συνάδελφο. Διαβάζοντας τον τίτλο «Φλερτάροντας με το άγνωστο» μου κίνησε ακόμη περισσότερο το ενδιαφέρον. Τον βρήκα τρυφερό, γαργαλιστικό και μου δημιούργησε την επιθυμία να εξερευνήσω αυτό το «άγνωστο».

Ο χώρος ήταν πολύ ζεστός και βοηθούσε πολύ στο να δημιουργηθεί μια όμορφη συντροφιά από ανθρώπους, που είχαν διάθεση να ακούσουν, να μάθουν αλλά και να μοιραστούν τις προσωπικές τους απόψεις και εμπειρίες γύρω από το θέμα.

Μου άρεσε ο τρόπος που άρχισε η παρουσίαση, με την ετυμολογία της λέξης φλερτάρω (fleurter) που σημαίνει ανθίζω, τη σημασία της αλλά και την ανάγκη όλων των ανθρώπων για φλερτ ανεξάρτητα από την ηλικία τους.

Κοιτάζοντας γύρω μου τους ανθρώπους που είχαν έρθει για να παρακολουθήσουν, διαπίστωσα πόσο κοντά στην πραγματικότητα είναι αυτό. Ένωσα χαρά και αισιοδοξία, γιατί παρά τις δυσκολίες που μπορεί να έχει ο καθένας μας στην καθημερινότητά του, έχουμε ακόμα ανάγκη για επαφή με κάτι καινούργιο ή και άγνωστο πολλές φορές.

Για κάποιους, το φλερτ, μπορεί να απευθύνεται στον/στη σύντροφο ή τον/τη σύζυγο, για κάποιους σε κάποιον άγνωστο με σκοπό μια νέα γνωριμία ή μια ερωτική συνεύρεση, για κάποιους άλλους μπορεί να είναι απλά η ικανοποίηση της προσωπικής τους φιλαρέσκειας.

Μου άρεσε πολύ το βίντεο που, με πολύ χιουμοριστική διάθεση, έδειχνε πόσο διαφορετικοί είναι οι λαοί στον τρόπο που φλερτάρουν, όπως και η αναδρομή μέσα από φωτογραφίες, για το πώς έχει αλλάξει ο τρόπος που φλερτάρουμε και πόσο πολύ μας έχει επηρεάσει η χρήση του διαδικτύου σε αυτό.

Ένωσα θλίψη ακούγοντας ότι, μέσα από έρευνες φαίνεται ότι, όλο





και περισσότεροι άνθρωποι ανά τον κόσμο, αναζητούν εγχειρίδια, βιβλία και «coaches» για να μάθουν πώς γίνεται το «σωστό» φλερτ. Καταφεύγουν στο «sexting» μια νέα μορφή διαδικτυακού φλερτ, άγνωστη μέχρι πρότινος σε μένα και κρύβονται πίσω από την «ασφάλεια»

ενός υπολογιστή ή ενός τηλεφώνου. Σαν να είναι το φλερτ κάτι έξω από μας, σαν να έχουμε χάσει την επαφή με τις αισθήσεις μας. Να μας είναι πιο εύκολο να εκθέσουμε το σώμα μας από το να βγούμε στον πραγματικό κόσμο και να φλερτάρουμε ίσως από τον φόβο να μην εκθεθούμε συναισθηματικά. Αρκετοί από τους παρευρισκόμενους χρησιμοποιούσαν ή είχαν χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο κάποια στιγμή στην ζωή τους για να κάνουν νέες γνωριμίες, κάποιες από τις οποίες κατέληξαν σε μια σχέση, μια φίλια ή ακόμα και σε ένα γάμο.

Από τη συζήτηση που έγινε σχετικά, διαπίστωσα ότι μπορεί πραγματικά να λειτουργήσει θετικά η χρήση του διαδικτύου, ιδιαίτερα σε ανθρώπους που δεν είναι πολύ κοινωνικοί. Μπορεί να είναι ένας εύκολος και ασφαλής τρόπος να γνωρίσει κάποιος νέους ανθρώπους και να φλερτάρει αρκεί να γίνεται με προσοχή και μέτρο.

Πολύ εύστοχο βρήκα και το βίντεο που παρουσίαζε τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν όλες οι αισθήσεις μας όταν φλερτάρουμε, σε συνδυασμό με την παρουσίαση του Κύκλου της επίγνωσης. Έφερε στο μυαλό μου εικόνες από στιγμές που έχω φλερτάρει ή με έχουν φλερτάρει και ένιωσα αυτό που ανέφερε η κα Παράσχου στην ομιλία της, το ότι «Το φλερτ είναι πηγή ζωής». Πηγαίνω να συναντήσω τον άλλο άνθρωπο με πλήρη διέγερση των αισθήσεών μου, παίρνοντας ένα ρίσκο και έχοντας εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και στην προοπτική της συνάντησης.»

Τασσόγλου Ευδοκία

Σχόλιο για τη διάλεξη του Γιώργου Δίπλα με θέμα “Ο Ρόλος της Τέχνης στη Θεραπευτική Διαδικασία”, στην Αθήνα, στις 16/03/2017

ΤΕΧΝΙΕΝΤΩΣ'Η ΜΗ...

Γιώργος-Τέχνη-Θεραπεία-Επιστήμη... ήμουν σίγουρη πως με κάποιο τρόπο όλα αυτά θα συνδυάζονταν με τρόπο φυσικό, με τρόπο αρμονικό. Και κάπως έτσι το ένιωσα τελικά ότι έγινε. Τουλάχιστον σε μένα, μιας και οι αντιδράσεις του κοινού σε κάποια από τα επιχειρήματα του Γιώργου πολλές, θα έλεγα, μα ενδιαφέρουσες στη διαφοροποίησή τους. Κι αυτό ακριβώς, που ξεπρόβαλε μπροστά μου κάθε μία από αυτές τις στιγμές ήταν για μένα τέχνη.

Δύο άνθρωποι να μπορούν να συμφωνούν διαφωνώντας και η δέσμευση στην επαφή αυτή -έστω και στιγμιαία- να παράγει κάτι άλλο, κάτι καινούριο, κάτι μεταμορφωμένο: ένα έργο τέχνης. Όχι κλεισμένο σε μουσείο ούτε πίσω από βαρύγδουπα ονόματα. Όλοι μας εν δυνάμει είμαστε καλλιτέχνες στην καθημερινή μας επαφή με το “άλλο”

πέρα από εμάς”, σκέφτηκα. Όχι μέσα από κάτι το από παρά μέσα από τη συνάντηση εκείνη των ανθρώπων που γεννά κάτι. Κι εμένα, μέτοχο και κοινωνό αυτής της γέννας, να λαμβάνω ερεθίσματα από αντικείμενα και υποκείμενα όχι όμορφα αφ' εαυτών τους μα με την ομορφιά να αναδύεται μέσα από την παρουσία τους στην επαφή. Και τελικά να το απολαμβάνω, θυμούμενη κάποιο ημερολόγιό μου, που Σα τα χρώματα και οι μορφές...

Αλλάζουν όψη στις οπτικές

Το ίδιο βλέπω σα κόκκινο, σα κίτρινο, σα μπλε,

Μα είναι και το πιο ζωντανό, πιο έντονο αλλά και πιο περλέ

Σε φόντο άλλοτε υπερβολικό, γαλήνιο, προηγούμενο ή και... σικέ

κι όλο αυτό να με παρασύρει σε μετακινήσεις πρωτόγνωρες παρατηρώντας το παιδικό σχέδιο που έφερε μαζί του ο Γιώργος, το έργο λαϊκής τέχνης από άχρηστα υλικά, το κυκλαδίτικο αγαλματάκι και το αντίγραφο της μπαλαρίνας του Degas να με επηρεάζουν ξεχωριστά και για άλλους λόγους το καθένα μα και όλα μαζί σαν ο Degas να ζωγράφιζε τον πίνακα όταν ήταν παιδί, να κατασκεύασε στην εφηβεία του το έργο λαϊκής τέχνης και ταξιδεύοντας στις Κυκλάδες να εμπνεύστηκε τη μπαλαρίνα του... Κάτι σα τους πλανόδιους ακορντεονίστες που διασχίζουν κάθε τόσο με τις όμορφες νότες τους τον πεζόδρομο κάτω από το σπίτι μου... Δεν ξέρω γιατί, αλλά συνειρμικά ο ήχος του ακορντεόν με οδηγεί στο βιολί, που ούτε καν συγγενής του είναι. Κι ο παχουλός περιποημένος πλανόδιος με το μπαμπακένιο μαλλί κοτσίδα στον αφράτο Vivaldi, που πάλι αποκλείω τη συγγένεια. Το δικό μου μυαλό τελικά θα είναι που θέλει να κλωνοποιεί τους ήχους ανά τους αιώνες, λες κι η μουσική έζησε προηγούμενες ζωές που κάθηκαν...

Μα παντού -σκέφτομαι- μπορείς να ζήσεις την τέχνη, σε ό,τι συναντάς.

Πόσο μάλλον στη θεραπεία. Εξάλλου δε χτίστηκε τυχαία το Ασκληπιείο δίπλα στην Επίδαυρο...

Παντσιοπούλου Μαρία



ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

“Κάτι σαν οδοιπορικό της διαδρομής που ακολούθησα στο εργαστήριο
Το Σώμα στη Θεραπεία Gestalt με οδηγό κι εμψυχώτρια την Κάτια και βοηθό την Ηλέκτρα:

Κοιτάζω τη ζωγραφιά μου οριοθετημένη με τρόπο να μου μοιάζει.
Ένας χάρτης από δέρμα με μυαλό μουτζουρωμένο και την ψυχή παντού.
Σχέδιο απόλυτα μοναδικό και εξαιρετικά όμοιο με όλα τα άλλα.
Υπάρχει ίδιο γρασίδι να πατήσουμε;
έτσι για να λέμε ότι παίξαμε όταν ήμασταν παιδιά;
Υπάρχει ίδιος ουρανός να κοιτάξουμε;
έτσι για να λέμε ότι ζήσαμε στον ίδιο κόσμο;
Υπάρχει ίδιο συναίσθημα να αγγίξουμε;
έτσι για να λέμε ότι νοιώσαμε ό ένας τον άλλο;
Υπάρχει ίδιος αέρας να αναπνεύσουμε;
έτσι για να λέμε ότι κάποια στιγμή ήμασταν μαζί;
Υπάρχει σταυροδρόμι να συναντηθούμε;
ή θα καθούμε με την ευτυχία του χορτασμένου εγωισμού
ότι άλλος σαν εμάς δεν υπήρξε
και τη δυστυχία της απέραντης μοναξιάς
ότι κανένα δε θεωρήσαμε άξιο να κάτσει πλάι μας έστω για λίγο;”

Σταύρου Κωνσταντίνα, εκπαιδευόμενη στην ψυχοθεραπεία Gestalt

Κάπου εδώ... ίσως να ζει ένα δέντρο...

(Με αφορμή εργαστήριο που πραγματοποιήθηκε στη 2η καλοκαιρινή κατασκήνωση του Gestalt Foundation στη Σταυρούπολη Ξάνθης 6-10/7/2016)

Γεια σου κύριε κάστορα! Α να και δυο αρκούδες. Ή μάλλον δυο ραλίστες και παλαιστές σούμο. Η μήπως κοζάκοι χορευτές ή και κάτι άλλο; Από ένα ασαφές φόντο, διακρίνουμε και αναδεικνύουμε τη μορφή. Στη βεράντα του εστιατορίου, με καθαρό φως και ανοικτό ορίζοντα, διαμορφώσαμε τη διάταξη των τραπεζιών, στήσαμε τα πινέλα, τα χρώματα και τις ζωγραφιές. Καθένας διάλεξε μία ζωγραφιά. Οι μόνες οδηγίες που δόθηκαν ήταν ότι κάθε πινέλο έχει τη γραφή του και τα χρησιμοποιημένα πινέλα μπορούν να καθαρίσουν με νερό. Και ξεκίνησε η δημιουργία. Οι συμμετέχοντες αφοσιώθηκαν με ηρεμία στις ζωγραφιές τους. Άλλοι φώτισαν τη μορφή, άλλοι την περιέγραψαν, κάποιιοι την ανέτρεψαν. Υπήρξαν μορφές με διπλή ανάγνωση. Ο καθένας βρήκε τον τρόπο του να τολμήσει και να συνομιλήσει με τη ζωγραφιά. Η αφοσίωση μικρών και μεγάλων στη δημιουργία, έκανε το χρόνο να φαίνεται μακρύς, μολονότι ήταν περιορισμένος. Ακολούθησε συζήτηση που συντόνιζε η Άσπα. Καμάρωσα την Άσπα! Μου φάνηκε πως με ασφάλεια και σεβασμό συντόνιζε, άκουγε και ενθάρρυνε. Την επόμενη μέρα, ο χρόνος για το εργαστήριο έπρεπε να είναι λιγότερος. Αυτός ο αιφνιδιασμός μας έφερε σε διαπραγμάτευση με την Άσπα. Προβληματιστήκαμε αν θα δώσουμε περισσότερο χρόνο στη δημιουργία ή στη συζήτηση. Στήθηκε το εργαστήριο και κάθε σχεδιασμός ανατράπηκε. Σχεδόν μέχρι τη λήξη του εργαστηρίου κατέφταναν αργοπορημένοι συμμετέχοντες. Ο χρόνος τελείωνε αλλά κανέ-

νας δε φαινόταν έτοιμος να αφήσει το πινέλο του. Αισθάνθηκα ότι η χαρά της δημιουργίας μας συνεπήρε. Με κάποιο τρόπο η δημιουργία νίκησε το χρόνο. Η Άσπα και πάλι με ασφάλεια συντόνισε τη συζήτηση και σε λίγο χρόνο έδωσε πολύ χώρο για να εκφραστούν όλοι. Για μένα υπήρξε σημαντικό ότι η ενασχόλησή μου με τη ζωγραφική βρήκε τη θέση της και στην κατασκήνωση. Παρατήρησα τη δύναμη του εργαλείου στην αποτύπωση του τρόπου έκφρασης του καθενός. Με εντυπωσίασαν η καθαρότητα στις ζωγραφιές και η έκφραση των παιδιών, η τόλμη των ενηλίκων, η συνέπεια στη γραφή όσων συμμετείχαν και τις δύο μέρες, η έκπληξη και η χαρά που δίνει η δημιουργία.

As κρατήσουμε τις ζωγραφιές και τα πανάκια να μας θυμίζουν τη σοφία αυτού του δάσους... μέχρι να ανακαλύψουμε τη σοφία κάποιου άλλου δάσους στην επόμενη κατασκήνωση.

Χατζηπασχάλη Σοφία

Υφαίνοντας τους δεσμούς μου με τον κόσμο...

(με αφορμή το εργαστήριο που έγινε στο Ελπιδοχώρι 7-9/10/2016)
Οι άνθρωποι πάνε κι έρχονται. Γεννιούνται, μεγαλώνουν και πεθαίνουν.

Ο κύκλος που στροβιλίζεται και επαναλαμβάνεται. Κάπου-κάπου όμως σταματάνε. Στέκονται, αφουγκράζονται, αντιλαμβάνονται, βαθθαίνουν...

Εμείς*, στο Ελπιδοχώρι, συν-σταθήκαμε κάτω από ελιές και πουρνάρια. Περιτριγυρισμένες από βουνά αρχαία, εύφορα περιβόλια, καρπερά λιοστάσια και αμπέλια γλυκόπιτα.

Συν-αφουγκραστήκαμε τη γη από κάτω μας και τον αέρα γύρω μας. Κυλιστήκαμε στο χώμα, ξαπλώσαμε στις πέτρες, λουστήκαμε πανσέληνο.

Αντιληφθήκαμε η μια την παρουσία της άλλης, νοιώσαμε τον εαυτό μας, δοκιμάσαμε, δώσαμε και πήραμε αλήθεια. Και βαθύναμε και φαρδύναμε σαν τη γη που μας καλοδέχτηκε. Και ψηλώσαμε και ριζώσαμε, σαν τα δένδρα που μας εμπιστεύτηκαν.

Οι άνθρωποι πάνε κι έρχονται. Γεννιούνται, μεγαλώνουν και πεθαίνουν. Και καμιά φορά ξαναγεννιούνται! Και τότε η εγκυμοσύνη είναι μεγάλη...

* Δέσποινα, Νία, Αθηνά, Κλαίρη, Ευγενία, Μαρία, Αλεξάνδρα, Ελένη, Δέσποινα, Ντόρα, Λυδία, Ανθή.

Γιαννάκη Αλεξάνδρα



“Οι Εξαρτήσεις στη Ζωή μας” εργαστήριο με τον Αναστάση Μαυρομιχάλη

Η παρουσία μου σε αυτό το σεμινάριο ήταν για μένα ένας τρόπος να ξανασυνδεθώ με την εκπαίδευση και την Gestalt μιας και στους περίπου έξι μήνες που πέρασαν από την ολοκλήρωση των βασικών σπουδών μου στο GF δεν βρήκα ούτε τον χρόνο ούτε τον τρόπο να είμαι ενεργή στις δραστηριότητες της σχολής.

Τα τελευταία σχεδόν 10 χρόνια, η δουλειά μου έχει να κάνει με τις εξαρτήσεις και γενικά μπορώ να πω ότι είμαι αρκετά ενήμερη και καταρτισμένη στα ζητήματα αυτά. Αυτό όμως που νομίζω ότι μου έλειπε είναι να δω με ποιά ματιά προσεγγίζει η Gestalt το θέμα των εξαρτήσεων.

Η δική μου αίσθηση είναι ότι η ψυχοθεραπεία δεν ασχολείται με άτομα εξαρτημένα σαν να είναι μια καυτή πατάτα που κανένας θεραπευτής δεν θέλει να αγγίξει. Έτσι είχα την ανάγκη να ακούσω τη θέση της Gestalt και το πώς και κατά πόσον, οι γνώσεις που έχω από άλλες προσεγγίσεις για την εξάρτηση μπορούν κάπως να συναντηθούν και να συνδεθούν με τη θεωρία της.

Το σεμινάριο ήταν εισαγωγικό με κεντρικό στόχο να γνωριστούμε και μεταξύ μας ως ομάδα μιας και θα χρειαστεί να δουλέψουμε και βιωματικά όχι μόνο θεωρητικά. Έτσι στην αρχή κάναμε κάποια «παιχνίδια» γνωριμίας όπως μου αρέσει να τα αποκαλώ, που πάντα με χαλαρώνουν και μου αρέσουν να ξεκινάω μια νέα ομάδα ώστε να μπορώ να δουλέψω στη συνέχεια. Το κλίμα από όλους ήταν ζεστό και χαλαρό με διάθεση για επικοινωνία και πειραματισμό με κάτι καινούριο μιας και οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες δεν ανήκουν στο χώρο της θεραπείας των εξαρτήσεων. Στη συνέχεια έγινε μια θεωρητική παρουσίαση για την πορεία της εξάρτησης από τις ουσίες, του ψυχοκοινωνικού μοντέλου που αναλύει τους παράγοντες που συμβάλλουν ώστε να εδραιωθεί η εξάρτηση και παρακολούθησα ένα βίντεο ιδιαίτερα χαρακτηριστικό που περιγράφει το



πώς καταλήγει ένα άτομο να χάνεται μέσα στις ουσίες. Όλα αυτά ήταν αρκετά ενδιαφέροντα αν και προσωπικά μου ήταν γνωστά και οικεία.

Στο βιωματικό μέρος ασχοληθήκαμε με τις δικές μας εξαρτήσεις,

Εξαρτ



όπως ο καθένας ορίζει την έννοια και τη σημασία που δίνει σε αυτή. Μοιραστήκαμε τις ανησυχίες μας και κομμάτια που αισθανόμαστε εξαρτητικά που μας μπλοκάρουν και μας κρατούν σε μια επανάληψη συμπεριφορών που δεν οδηγούν πουθενά. Προσπαθήσαμε σε μικρές ομάδες να δώσουμε το δικό μας ορισμό για τη έννοια εξάρτηση και μέσα από αυτό βρήκαμε τα κοινά θέματα που αναγνωρίζουμε. Στο τέλος παρακολούθησαμε κάποιους εικαστικούς πίνακες που αναδεικνυαν πτυχές της εξάρτησης και συζητήσαμε πάνω σε αυτό θέλοντας να ξαναορίσουμε τις δικές μας εξαρτήσεις. Ήταν μια πλούσια συνδιαλλαγή με πολύ ειλικρίνεια, αμεσότητα, άνοιγμα και

Πήσεις



μοίρασμα για όλους.

Προσωπικά παρακολούθησα ένα αρκετά γνώριμο και πολυδουλεμένο για μένα θέμα με μια νέα ματιά και διάθεση να το ακουμπήσω κάπως διαφορετικά από ότι έχω εκπαιδευτεί να κάνω στην εργασία μου και αισθάνομαι πως σε μια πρώτη προσπάθεια αυτό πέτυχε. Έκλεισα πολύ ικανοποιημένη και γεμάτη με ανυπομονησία για το επόμενο σεμινάριο.

Κουτσού Μαρία

“Working with Addictive Behaviour in Gestalt Psychotherapy” workshop with Peter Schulthess

Γνωρίστηκα με τον Πήτερ, πριν από την έναρξη του σεμιναρίου. Εκείνο που εγχάραξα από την μορφή του είναι τα διαπεραστικά γαλάζια μάτια που εξέπεμπαν ηρεμία αλλά και διαύγεια. Σοφά μάτια σκέφτηκα.

Μπαίνοντας, κάποιοι εκ των συναδέλφων, μιλούσαν με ενθουσιασμό που θα δούλευαν ξανά μαζί του και καθώς άκουγα τα σχόλια για το άτομό του, σκεφτόμουν πως αυτός ο άνθρωπος με την πολύχρονη πείρα είχε πολλά να μας χαρίσει. Και κάπου εκεί λέει “ Δεν έχω συγκεκριμένο πλάνο θα το αφήσω να κυλήσει από μόνο του”. Η μαγική δήλωση!!! Κάθε φορά που το ακούω έπεται συναρπαστική συνέχεια. Και ήταν!



Προτού εστιάσω στο σημαντικότερο μέρος της εμπειρίας μου, αναφέρω τη γενική εκτίμηση από το τριήμερο. Όσο αφορά στο θεωρητικό κομμάτι ήταν πλήρες και αναλυτικό. Έγινε αρκετή πρακτική σε προσωπικό επίπεδο και ο τρόπος δουλειάς του με βοήθησε αρκετά ως προς την προσέγγιση των ανοικτών λογαριασμών και του τραύματος. Επιπλέον, ανταποκρίθηκε πλήρως στις προσδοκίες μου βάσει της περιγραφής του εντύπου που στάλθηκε από την σχολή. Πέραν τούτου, η τελευταία μέρα μας βρήκε ως ομάδα πιο κοντά και αυτό δεν ήταν μόνο δική μου αίσθηση αλλά και το καταληκτικό σχόλιο όλων. Επιθυμούσα να είχαμε περισσότερες μέρες...

Πιο κάτω, μοιράζομαι ένα πιο προσωπικό κομμάτι και θέλω να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στον Πήτερ αλλά και στην ομάδα.

Τη δεύτερη μέρα, πληροφορήθηκα τον θάνατο ενός ατόμου που στιγμάτισε τη ζωή μου. Ένας ανοικτός λογαριασμός από το παρελθόν που καθόριζε τις επιλογές μου ως προς το θέμα ‘σχέση’ και ως εκ τούτου, ο φόβος και η καχυποψία με συνόδευε για πάντα. Εντούτοις, είχα καμουφλάρει τη σχέση μου με αυτόν τον άντρα με το ένδυμα της φιλίας. Λίγες μέρες πριν μου είχε ανακοινώσει ότι είχε καρκίνο σε προχωρημένο στάδιο.

Φτάνω στην σχολή σε κατάσταση άρνησης και το μοιράζομαι. Κατόπι παρότρυνσης του Πήτερ, βρίσκομαι στην μέση του κύκλου συγχυσμένη ή καλύτερα χαμένη νιώθοντας ανάμιχτα συναισθήματα να διαδέχονται το ένα το άλλο. Θυμό, θλίψη, πικρία, λύπη αλλά και

αναμνήσεις που με πονούσαν . Παράλληλα με βασάνιζε το γεγονός πως δεν θα μπορούσα να παρευρεθώ την επόμενη μέρα στην κηδεία να τον αποχαιρετήσω λόγω παραμονής μου στην Αθήνα αλλά και Κύπρο να ήμουνα κατά βάθος ήξερα πως δεν ήμουν έτοιμη να πω Αντίο.

Μετά από την προσωπική δουλειά στον κύκλο, επανέκτησα την αυτοκυριαρχία μου. Τα λόγια του Πήτερ ήταν βάλαμο για την πληγή μου και ο τρόπος που το χειρίστηκε μου έδωσε ανακούφιση, δύναμη και ελπίδα. Μια βδομάδα μετά το σεμινάριο μπόρεσα να πάω στον τάφο και εκεί έκλεισα τον ανοιχτό λογαριασμό για πάντα.

Ευχαριστώ τον Πήτερ αλλά και την ομάδα για την κατανόηση, τη στήριξη και τη φροντίδα που μου παρείχαν . Ήταν μια δύσκολη στιγμή που δεν θα μπορούσα να διαχειριστώ εύκολα μόνη. Αισθάνομαι τυχερή που βρισκόμουν μαζί τους

Κυριακίδη Σταύρη

“The intersection of addiction, trauma and shame”

Νιώθω απίστευτη ευγνωμοσύνη που μπόρεσα να παρακολουθήσω το συγκεκριμένο σεμινάριο και να γνωρίσω από κοντά τον Armin Baier, έναν πολύ γλυκό και ανοιχτό άνθρωπο, επόπτη και θεραπευτή Gestalt και επί του παρόντος διευθυντή του Gestalt Therapy Institute του Los Angeles.

Πέρα από την πολύτιμη εμπειρία του από τη δουλειά του με τις εξαρτήσεις, που γενναιόδωρα μοιράστηκε μαζί μας, ο Armin με βοήθησε να καταλάβω πολλά, για το συναίσθημα της ενοχής και της ντροπής.



Έκανα συνδέσεις μέσα μου, χρησιμοποιώντας τα συμπεράσματα σαν αρωγό για την εξέλιξή μου σε προσωπικό αλλά και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Η ντροπή μου παίρνει πολλά πρόσωπα. Πολλές φορές κρύβεται πίσω από την επιθυμία μου να κρυφτώ, να μείνω σιωπηλή και να πάψω να κινούμαι μες το χώρο. Θέλω να παραμείνω μόνη σε μια γωνιά μπας και τα καταφέρω να μη με δει κανείς. Άλλοτε μπορεί να κοκκινίσω και να αρχίσω να μιλάω ασταμάτητα. Άλλοτε κρατώ

το πρόσωπό μου ανέκφραστο για να μην αφήσω τους άλλους να με «δουν»• νιώθω διάφανη και φοβάμαι πως αν με αποκωδικοποιήσουν, θα εκθέσω μυστικά κομμάτια μέσα μου που δε θέλω να τα γνωρίζει κανείς. Η ντροπή μου έχει φωνή. Πάντα αυστηρή, μου μιλά για να μου υπενθυμίζει τα λάθη μου και μου κρεμά ταμπέλες με άκομψα επίθετα.

Η ντροπή δεν είναι κάτι απλό. Είναι πολύ τοξική και μας απορρυθμίζει οργανικά. Όποιος τη βιώνει, πιστεύει πως δεν αξίζει να ανήκει στο ανθρώπινο είδος. Νιώθει μη αποδεχτός από τους γύρω του, από τον ίδιο του τον εαυτό και σίγουρα ανάξιος σεβασμού. Σαν κάτι πολύ βαθύ μέσα του –ακριβώς αυτό που του έδινε την ανθρώπινη ύποστασή του- να έχει αποκοπεί βίαια και βίαια, σε τέτοιο βαθμό, που να τον αφήνει μετέωρο μέσα σε μια πολύ βαθιά και υπαρξιακή μοναξιά, μίλια μακριά από όλους τους υπόλοιπους.

Ο ίδιος κυβερνάται από μια βαθιά πεποίθηση ότι κάτι πάει λάθος, ότι κάτι είναι λάθος μέσα του, ακόμα και τον ίδιο του τον εαυτό τον νιώθει λάθος, αδυνατώντας να καταλάβει από που ξεκίνησε όλο αυτό το συναίσθημα και που θέλει να καταλήξει, καθιστώντας έτσι την εύρεση της μορφής ανέφικτη. Διότι δεν υπάρχει μια ιστορία που να μπορεί να ειπωθεί, ακόμα και απέναντι στον ίδιο μας τον εαυτό, που να μπορεί να εξηγήσει αυτήν τη ντροπή. Ακόμα μεγαλύτερος ο φόβος, μήπως δουν οι άλλοι αυτό το «ελάττωμά» του και επικριθεί για αυτό. Πολλές φορές, η ντροπή είναι αυτή που κατευθύνει προς την χρήση ουσιών και τις εξαρτητικές συμπεριφορές κάθε είδους. Ντροπή που πηγάζει μέσα από το βίωμα ενός παιδικού τραύματος, μιας δύσκολης ανάμνησης ή ακόμα και μέσα από την ίδια την εμπειρία της χρήσης. Στόχος πάντα, να καταλαγιάσει ο πόνος που προκαλεί, μήπως και επέλθει τελικά η πολυπόθητη ελευθερία, η ανεμελιά.

Εκεί είναι που έρχεται η θεραπεία Gestalt σθεναρά να ρίξει φως στην επίγνωση, και μέσα από τη διαδικασία της σχέσης να δώσει την απαραίτητη στήριξη, ώστε η ντροπή να αναδυθεί, να απεγκλωβιστεί από την μυστηριακή κατάρα της, και να δώσει χώρο στην αναπνοή. Στο άνοιγμα. Στην αλλαγή. Στο βίωμα του εαυτού για αυτό που είναι στο «εδώ και τώρα», μες την ολότητά του, με ενσωματωμένα πια τα κομμάτια αυτά που έμειναν να αιωρούνται για χρόνια, μες το παγωμένο, άχρονο σκοτάδι.

Γιατί, όταν ο θυμός -που στόχο του έχει την κινητοποίηση- ανακατεύεται με τη βαθιά ντροπή καταλήγει σε οργή. Η λύπη που εμπεριέχει βαθιά ντροπή γίνεται κατάθλιψη- και έτσι όπως δημιουργήθηκε αυτή η ντροπή αρχικά σε μια σχέση, έτσι μέσα από μια σχέση θεραπευτική αυτή τη φορά, μπορεί να γιατρευτεί.

Λιακάκη Χαριέττα, ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια, MSc in Counselling Psychology, Τελεόφοιτη Gestalt Foundation, μετεκπαιδευθείσα στην τραυματοθεραπεία EMDR.



ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ ΣΥΛΛΟΓΟΥ HAGT

Την Κυριακή, 27/11/2016, στις 18:00, ολοκληρώθηκε η Διημερίδα της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt με θέμα «Μύθος η ασφάλεια; Η αβεβαιότητα

και η ευαλωτότητα στη θεραπευτική διαδικασία».

Η Διημερίδα φιλοξενήθηκε στην Αίθουσα Τελετών του Παλαιού Κτιρίου της Φιλοσοφικής Σχολής του Α.Π.Θ., στη Θεσσαλονίκη, το Σάββατο 26 & την Κυριακή 27 Νοεμβρίου 2016 και ώρες 10:00 – 18:00. Περιελάμβανε διαλέξεις, παρουσιάσεις και στρογγυλά τραπέζια τόσο από Ψυχοθεραπευτές Gestalt όσο και από Θεραπευτές κι Εκπαιδευτές άλλων προσεγγίσεων.

Τα ιδρυτικά μέλη του Gestalt Foundation συμμετείχαν ενεργά στη συγκεκριμένη διοργάνωση με την κα Κάτια Χατζηλάκου στο συντονισμό του στρογγυλού τραπεζιού με θέμα «Όταν η Ασφάλεια καταρρέει...» και με ομιλήτριες τις ψυχολόγους Βικτώρια Ασκαρίδου (Τραυματοθεραπεία, CRM), Λία Ζωγράφου (Δραματοθεραπεία), Σόνια Λαζαρίδη (Ψυχανάλυση), Αντωνία Κωνσταντινίδου (Θεραπεία Gestalt), Βίκυ Σελιγκούνα (Προσωποκεντρική), την κα Γιάννα Γιαμαρέλου στο συντονισμό του στρογγυλού τραπεζιού με θέμα «Εκπαιδύοντας στην Ευαλωτότητα» και με ομιλήτριες την κα Δέσποινα Μπάλλιου (προσέγγιση Gestalt), και τις ψυχολόγους Τάνια Αναγνωστοπούλου (Ψυχοδυναμική Προσέγγιση), Βιργινία Ιωαννίδου (Συστημική Προσέγγιση), Κατερίνα Μύρβαλη (Γνωσιακή-Συμπεριφορική Προσέγγιση).

Υπήρξε μεγάλη συμμετοχή και πολύ ζωντανό ενδιαφέρον από φοιτητές ψυχολογίας και άλλων ανθρωπιστικών σπουδών, από Ψυχοθεραπευτές Gestalt και από Θεραπευτές κι Εκπαιδευτές άλλων προσεγγίσεων. Πολύ αξιόλογες και οι παρουσιάσεις οι οποίες κάλυψαν το θέμα από όλες του τις πλευρές όπως «Η ευαλωτότητα του θεραπευτή μπροστά στη μοναξιά του», «Η ευαλωτότητα ως κοινός τόπος θεραπευτή και θεραπευόμενου», «Όταν η Ευαλωτότητα συναντά την εξάρτηση στη θεραπευτική διαδικασία», «Εκπαιδύοντας στην Ευαλωτότητα» κ.ά.

Κείμενο HAGT 26-27 Νοεμβρίου 2016

Για δεύτερη χρονιά πραγματοποιήθηκε η διημερίδα της HAGT, η οποία φιλοξενήθηκε στη Θεσσαλονίκη. Πάνω από όλα άνθρωποι από την οικογένεια της Gestalt και όχι μόνο συναντήθηκαν και μοιράστηκαν τα βιώματά τους, τις εμπειρίες τους, τις σκέψεις τους, αλλά και τις γνώσεις τους μέσα από την ψυχοθεραπεία Gestalt, αλλά και άλλων αξιόλογων προσεγγίσεων. Στο πλαίσιο της HAGT λοιπόν, η Εποπτεία Alzheimer από το Gestalt Foundation, με επόπτες την Κατερίνα Σιαμπάνη και Μελίνα Μακρίδου, αλλά και παρατηρητές Μαρία Γιαννοπούλου, Ναούμ Λιώτας, Ασπασία Ζυγάκη, Αφροδίτη Τζήκα, και Ευαγγελία Χαβάκη συν-δημιουργήσαμε εικόνες βιώματος μέσα από την προσωπική ματιά του καθενός για να τις μοιραστούμε.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ εκ μέρους μου προς τα μέλη της εποπτείας για την ανθρώπινη συνάντηση, αλλά και του Gestalt Foundation που στηρίζει με εμπιστοσύνη την όλη προσπάθεια της εποπτικής διαδικασίας. Και ένα ακόμα Μεγάλο Ευχαριστώ προς τον καθένα από εσάς – εσένα πάνω από όλα για την παρουσία σας – σου, αλλά και το feedback – αγκάλιασμα της δικής μου προσπάθειας.

Παρακάτω παρατίθεται ένα κομμάτι της παρουσίας μέσα από τη δική μου ματιά για ένα ευρύτερο μοίρασμα και για τους ανθρώπους που δεν κατάφεραν να είναι κοντά μας.

Σας ευχαριστώ πολύ!

Γκουτζιώτη Ιωάννα

2η Διημερίδα Η.Α.Γ.Τ., 26-27 Νοεμβρίου 2016, Θεσσαλονίκη

Ασφάλεια, σχέση και σχετίζομαι...

“Άνοια είναι όταν στο τέλος της ζωής σου, σχετίζεσαι με το παρελθόν σου.

Να αγωνίζεσαι τώρα, γι’ αυτό που δεν αγωνίστηκες τότε.

Να φωνάζεις δυνατά τώρα, γι’ αυτό που δεν φώναξες τότε.

Να εκφράζεσαι ελεύθερα τώρα, γι’ αυτό που δεν εκφράστηκες τότε.

“Ένα μεγάλο ψυχόδραμα μαζί σου, σε πρωταγωνιστικό ρόλο” by Frans Meulmeester.

(Francesetti, Gecele, & Roubal, 2013, p.341).

Και σχέση;

Σχέση είναι το ολοκληρωμένο, το τελειωμένο, το κλειστό... η σχέση έχει σιγουριά, έχει ασφάλεια. Ενώ όταν σχετίζομαι με τον άλλον, πρόκειται για τη συνάντηση, του μεταξύ μας ως δύο ξένοι, ίσως μια απλή διανυκτέρευση, όπου το πρωί εσύ και εγώ αποχαιρετιζόμαστε. Ποιος ξέρει τι θα γίνει αύριο; Και φοβάμαι και ίσως να φοβάσαι και εσύ τόσο πολύ που θέλουμε να το σιγουρέψουμε... Είναι ανασφαλές πράγμα να σχετίζεσαι...(Osho, 2000). Οι Perls, Hefferline και Goudman (1951) αναφέρουν ότι αυτό που συνήθως ονομάζεται «ασφάλεια» (εντός εισαγωγικών), είναι το μη αισθαντικό κομμάτι, μειώνοντας τον κίνδυνο των άγνωστων εμπλεκόμενων που μπορεί να υπάρξει σε κάθε συναρπαστική ικανοποίηση. Νιώθοντας ασφάλεια σε μία κατάσταση χάνω το ενδιαφέρον μου, μου είναι απαραίτητη. Ως ασφαλής άνθρωπος πολλές φορές δεν το γνωρίζω αυτό, και νιώθω ότι το διακινδυνεύω και ότι θα είμαι επαρκής, (Perls, Hefferline και Goudman, 1951). Και πίσω από την ασφάλεια τοποθετώ τον εαυτό μου σε μια στάση ακινησίας, που δεν είναι παρά η βιωμένη μου γωνία, καθώς αρνούμαι την ίδια μου τη ζωή και την κρύβω (Μπασελάρ, 2007). Αλλά ακόμα και εδώ σε αυτή την θέση της ασφάλειας και του οικείου έχω το δίλημμα είτε να αντιμετωπίσω τις μισοτελειωμένες μου υποθέσεις, είτε να εμπιστευτώ την αυτό-ρύθμιση μου και να εμπλακώ σε ένα συνεχόμενο κίνδυνο επώδυνης αποτυχίας (Dietrich, 2013).

Στην ομάδα άνοιας που ξεκίνησα παρατήρηση αρχές του 2016, εντυπωσιάστηκα από την κα. Ελευθερία. Μέσα από το παραμύθι ‘το δέντρο που έδινε’ μοιράστηκε και είπε μια μέρα στην ομάδα: ‘είμαι σκοτεινή υπόθεση, δεν έχω ούτε τέλος ούτε αρχή, εμένα η μητέρα μου με άφησε ... δεν είπε τίποτα παραπάνω από αυτό και έμεινε στη σιωπή... Ακόμα και στις επόμενες ομαδικές συναντήσεις η κα. Ελευθερία ήταν σιωπηλή... ίσως δεν ήταν παρά μια στιγμή, η στιγμή του τώρα, που όπως αναφέρει και ο Perls μπορεί να νιώσει κανείς ασφάλεια (Perls, 1969). Και δεν χρειάστηκε πολλά λόγια για να μοιραστεί το βάθος της αλήθειας της... μερικές λέξεις στη σειρά ήταν αρκετές για να εκφράσει την ιδιωτική της στάση σε δημόσια, να επικοινωνήσει με τον άλλον, αλλά και με τον εαυτό της, προσφέροντας της ένα είδος σταθερότητας (Merlo-Ponty, 2009).

Και αναρωτιέμαι γιατί επέλεξε την κα. Ελευθερία σε αυτή την παρουσίαση, ίσως γιατί και εγώ, λίγες φορές βγήκα από την ασφάλεια μου και μοιράστηκα τις προσωπικές μου αλήθειες. Αλλά κυρίως γιατί μέσα από την κα. Ελευθερία θυμήθηκα πως είναι όταν με άφησαν οι γονείς μου στην παιδική μου ηλικία...

Γιατί:

“Η ψυχή διαλέγει τους όμοιους της

Μετά σφαλνά τη θύρα (κλείνει τη πόρτα)

Στη θεϊκή πλειοψηφία της

Άλλον να εισβάλει δεν αφήνει (1862)” (Dickinson, 2004, σ. 17).



Η ηγεσία ως διαδικασία

Η προσέγγιση της ηγεσίας υπό το πρίσμα της Gestalt και την επιχειρηματικής ψυχολογίας

Τι είναι η ηγεσία για εμένα; Για κάποιον άλλο;

Ποια χαρακτηριστικά έχει ένας καλός ηγέτης; Ποια χαρακτηριστικά έχω εγώ σαν ηγέτης;

Πότε αποφασίζω να ηγηθώ; Τι με ωθεί στο να ακολουθήσω κάποιον; Αυτά και πολλά άλλα ερωτήματα σχετικά με την έννοια της ηγεσίας κληθήκαμε να συζητήσουμε και να διαχειριστούμε εγώ και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες στην πρώτη συνάντηση του κύκλου εργαστηρίων Gestalt in Organizations με συντονιστή τον κο Γιώργο Σταμάτη.

Ξεκινώντας το σεμινάριο, μια άσκηση-παιχνίδι “κυκλικής” γνωριμίας κατάφερε να μειώσει την αρχική αμηχανία και να μας οδηγήσει στο να συστηθούμε και να δηλώσουμε κάποια κύρια χαρακτηριστικά μας σε όλους.

Ακολούθησε συζήτηση σχετικά με τις προσδοκίες και τα κίνητρα των μελών της ομάδας, μια άσκηση διάσωσης που προκάλεσε προβληματισμό και ανησυχία και η προβολή ενός αποσπάσματος ταινίας με μια πολύ ισχυρή ηγετική προσωπικότητα. Η πρώτη ημέρα έκλεισε συζητώντας τα είδη των ηγετών και την προσέγγιση της Gestalt, όπου η ηγεσία αντιμετωπίζεται ως μια διαρκής διαδικασία με στοιχεία που αλληλεπιδρούν και επηρεάζονται. Μία προσέγγιση που διαφέρει από την παλαιά αντιμετώπιση της ηγεσίας ως οντότητα με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

Συνεχίζοντας στις επόμενες ημέρες του σεμιναρίου, κάναμε ιστορική αναδρομή στον ορισμό της ηγεσίας, συζητήσαμε τους λόγους για τους οποίους μπαίνουμε σε μια ομάδα και μέσα από συνδυασμό ασκήσεων και συζήτησης φτάσαμε στο πολύ σημαντικό κομμάτι της αναγνώρισης του τρόπου λήψης αποφάσεων που έχει ο καθένας μας. Αναρωτηθήκαμε, ο καθένας ξεχωριστά, με ποιόν τρόπο λαμβάνουμε αποφάσεις και πώς η Gestalt μας οδηγεί στο να μάθουμε να αποφασίζουμε ανάλογα με τις συνθήκες χωρίς να ακολουθούμε έτοιμα μοντέλα ώστε να έχουμε τη δυνατότητα, κάθε φορά, να αποφασίζουμε τι είναι το καλύτερο τη δεδομένη στιγμή που το βιώνουμε.

Συζητήσαμε το πόσο σημαντικό είναι για έναν ηγέτη να μπορεί να επηρεάζει και να λαμβάνει αποφάσεις, μιλήσαμε για το πώς ορίζεται το όραμα, οι αξίες και οι στόχοι ενός οργανισμού και πως αυτά επηρεάζονται από τις προσωπικές αξίες και σχέσεις των ατόμων που τον



απαρτίζουν.

Μάθαμε για τον “Ψυχισμό της ηγεσίας”, την παθητική και ενεργητική αντίσταση και “παίξαμε” με την πόλη των αξόνων. Τέλος, αναφέραμε παραδείγματα από την επαγγελματική μας ζωή, το πώς μπορεί να μας επηρεάσει η Gestalt στο εργασιακό μας περιβάλλον και ποιος είναι ο δεκάλογος ενός συμβούλου Gestalt.

Ολοκληρώνοντας αυτό το 3ήμερο έφυγα έχοντας στο μυαλό μου όλα αυτά που συζητήθηκαν, χαρούμενη που γνώρισα ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών με διαφορετικά βιώματα με τους οποίους μοιράστηκα σκέψεις και εμπειρίες.

Η συμβουλή που κρατάω περισσότερο είναι το να αντιμετωπίζω τις καταστάσεις ως έχουν και όχι όπως θα ήθελα να είναι ή όπως πιστεύω ότι θα έπρεπε να είναι. Αυτή η δύναμη της πραγματικότητας με γεμίζει αισιοδοξία για το τι θα ακολουθήσει.

Βαρβαρίγου Νικόλ

GESTALT IN ORGANIZATIONS - Αθήνα 20 Ιανουαρίου 2017

Δεύτερη χρονιά «Gestalt in Organizations» στην Αθήνα και συνεχίζω το δρομολόγιο Θεσσαλονίκη-Αθήνα για τις παρακολουθήσεις με ακόμα μεγαλύτερο ενθουσιασμό από το προηγούμενο έτος. Δεύτερη



χρονιά με μια ομάδα μισή γνώριμη και μισή καινούργια αλλά με εντελώς καινούργια δυναμική και «προσωπικότητα». Δεύτερη συνάντηση του προγράμματος με θέμα «Δυναμική ομάδας και Gestalt στους Οργανισμούς» με εισηγήτρια τη Ντέμη Μωραϊτού.

Γράφοντας για αυτή τη συνάντηση, σκέφτομαι, για άλλη μια φορά, ότι συμμετείχα σε ένα απόλυτα βιωματικό σεμινάριο που με βοήθησε να συνειδητοποιήσω με τον πιο άμεσο τρόπο το νόημα της έκφρασης «Δυναμική ομάδας». Η θεωρητική γνώση που μου δόθηκε πέρασε μέσα μου και απέκτησε υπόσταση με όλες τις δυνατές καθημερινές συνθήκες μιας ομάδας, τη χαρά, το γέλιο, το παιχνίδι, τη συνύπαρξη, τη διαφωνία, τη δύσκολη αλληλεπίδραση, την απόλυτη δήλωση, τη συνθήκη του να μιλάει κάποιος και οι υπόλοιποι να «μην τον ακούνε». Και εξηγούμαι λοιπόν...

Έχουμε συζητήσει για τις φάσεις της ζωής μιας ομάδας, για τα θέματα που ελέγχω όταν μπαίνω σε ομάδα ως σύμβουλος Gestalt, για την ανάληψη ευθύνης του κάθε μέλους της ομάδας, για τα μοτίβα που αναδύονται και απαιτούν την προσοχή μας και ως μέλη ομάδας και ως συμβούλων και για πολλά άλλα σχετικά θεωρητικά και μετά έρχεται Η ΑΝΑΤΡΟΠΗ!!

«Χωριστείτε σε δύο ομάδες και σε μία ώρα και ξεδεύοντας συγκεκρι-

μένο ποσό χρημάτων να φτιάξετε για όλους μας μια σαλάτα λαχανικών και μια φρουτοσαλάτα για το μεσημεριανό μας γεύμα και για τον απογευματινό καφέ. Ο χρόνος αρχίζει από τώρα και οι ομάδες είναι αυτές...».

Σε χρόνο ρεκόρ όσοι είμαστε στην ομάδα που ανήκω προσεγγίζουμε και αλλάζουμε χώρο για να μιλήσουμε. Μιλάμε όλοι μαζί, κοιτάμε όλοι όλους μας, μιλάμε ταυτόχρονα αλλά... δεν χάνεται ούτε λέξη ούτε ιδέα ούτε βλέμμα. Είμαστε αποφασισμένοι να τα προλάβουμε όλα και να κάνουμε την τέλεια σαλάτα και μέσα σε αυτό το brainstorming καταγράφω το γεγονός ότι κανένας μας δεν ενδιαφέρεται να ονομαστεί ή/και να ονομάσει κάποιον «αρχηγό ομάδας».

Συνεχίζουμε να μιλάμε, συμφωνούμε γρήγορα στη διανομή ρόλων, αλλά στην κρίσιμη και καθοριστική απόφαση των συστατικών της σαλάτας αρχίζουν (επιτέλους!!!) οι διαφωνίες μεταξύ μας. Ο καθένας μας αρχίζει να επικεντρώνεται στη «δική του γεύση» και στη «δική του γνώμη» και στη «δική του επιλογή», εντελώς ρεαλιστικά και εντελώς συνηθισμένα για όλους μας. Και όπως αυθόρμητα αρχίζουμε να επικεντρωνόμαστε στο «δικό μου», το ίδιο αυθόρμητα αρχίζουμε να επαυτοποθετούμαστε στο «ποιά ήταν η δική σου πρόταση;» και στο «α! καλή ιδέα και αυτή. Λες να αλλάξουμε το συνδυασμό που είπα πριν η Ευγενία και να τη φτιάξουμε με αυτά τα υλικά;», αλλά και στο «α!!! Η



ώρα περνάει, αυτοί που θα πάνε για ψώνια πρέπει να φύγουν.».

Μέσα σε ένα χάος που, όμως, όπως κάθε χάος, έχει και την οργάνωσή του και τις πληροφορίες του, τα μέλη της ομάδας αρχίζουμε να ασχολούμαστε ο καθένας με ότι έχει αναλάβει και ψιλοσυζητάμε και μεταξύ μας. Σταθερά μέσα σε όλες αυτές τις κουβέντες ακούγεται ένα άτομο της ομάδας να επαναλαμβάνει τη φράση «μήπως το λάδι δεν είναι καλό;». Είκοσι λεπτά αργότερα που, πάλι μέσα σε ένα χάος αλλά και σε μια ιδιόμορφη συνεργασία μέσα στο χάος, προσπαθούμε να τελειώσουμε εντός χρόνου, εννοείται ότι ανακαλύπτουμε ότι το λάδι δεν είναι καθόλου εντάξει!!! Επικρατεί ένας πανικός και βρίσκουμε λύση, αλλά έχουμε χάσει χρόνο και κάνουμε τελικά μια εξαιρετική σαλάτα και...

Τώρα καλό είναι να σκεφτώ, συνδεδεμένη και με τη θεωρία αλλά και με τον εαυτό μου ως μέλος μιας ομάδας πώς είναι για μένα ως μέλος της ομάδας να μιλάω και να μη μου δίνουν σημασία οι άλλοι, πώς είναι για μένα να είμαι σύμβουλος κάπου και η ομάδα με την οποία δουλεύω να μη μου δίνει σημασία όταν μιλάω, πώς επικοινωνώ με τα άλλα μέλη της ομάδας, αν είμαι ανοιχτή να ακούσω και να συντονιστώ, αν έχω υπομονή και επιμονή να ακούω και να συνυπάρχω, αν παίρνω την προσωπική μου ευθύνη είτε ως μέλος ομάδας είτε ως

σύμβουλος και αν είμαι στο ΕΔΩ και ΤΩΡΑ και της ομάδας και το δικό μου ή μένω μόνο «στο δικό μου...».

Τελικά οι σαλάτες μας με έχουν γεμίσει με σκέψεις, με συνειδητοποίηση, με γνώσεις και μου χάρισαν μια πολύ ιδιαίτερη εμπειρία – βίωμα – εργαστήριο. Κρίμα πραγματικά που δεν μπορώ να μεταφέρω στο χαρτί τη γεύση από τις σαλάτες αλλά προτρέπω, όποιον το διαβάσει, να το δοκιμάσει. Το τι «συστατικά» του εαυτού μας και τι καταγιγισμό αισθήσεων και συναισθημάτων θα βρείτε μπροστά σας ούτε καν το φαντάζεστε. Ευχαριστώ πολύ για τις ωραίες σαλάτες, Ντέμη και ομάδες!!!

Υ.Γ. Η Ντέμη μου έκανε και μια φράση - δώρο και θέλω να τη μοιραστώ όπως και τις σαλάτες.

«Τίποτα δεν εννοείται, Ευγενία. Όλα να τα κάνουμε λογάκια.»

Μακρίδου Ευγενία, γεωπόνος

Διάγνωση Επιχειρήσεων (ή αλλιώς ωδή στην υποκειμενικότητα)

Πώς προσεγγίζουμε έναν οργανισμό σαν σύμβουλοι Gestalt; Πώς αναγνωρίζουμε το ζητούμενο του οργανισμού ή της ομάδας; Ποιες οδηγίες και κατευθύνσεις μας δίνει η μέθοδος Gestalt; Πώς μπορούμε να δουλέψουμε με αναπαραστάσεις για να νοηματοδοτήσουμε τις δυναμικές μιας ομάδας;

Στην τρίτη συνάντηση του κύκλου εργαστηρίων Gestalt in Organizations που έλαβε χώρα στις 10-12 Φεβρουαρίου 2017 εκπαιδευτήκαμε, συζητήσαμε και προβληματιστήκαμε πάνω στο θέμα της διάγνωσης των ομάδων / επιχειρήσεων. Οδηγός της συνάντησης ήταν ο Frans Meulmeester.

Μιαλό – Σώμα – Αισθήσεις – Συναισθήματα. Τέσσερα μοναδικά εργαλεία, το καθένα με τη δική του επιρροή και δύναμη. Ποιό επικαλούμαι περισσότερο, ποιό χρησιμοποιώ και ποιό έχω σε νάρκη; Η πρώτη βιωματική άσκηση του σεμιναρίου μας έβαλε να προβληματιστούμε στην επικράτηση του ενός έναντι του άλλου.

Απόρροια του προβληματισμού μας πάνω σε αυτό το θέμα ήταν μια εκτενής συζήτηση σχετικά με μια βασική έννοια της Gestalt, την επίγνωση. Πώς, για να αναπτύξουμε την επίγνωση, αγκαλιάζουμε την περιέργειά μας και προσπαθούμε να διερευνήσουμε τι μας συμβαίνει αποφεύγοντας την κριτική; Λαμβάνοντας υπόψη πως αυτό που μας συμβαίνει σχετίζεται με το πεδίο και είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασής μας με αυτό.

Συζητώντας πάνω στην επίγνωση, εστίασαμε στο πόσο σημαντικό είναι να παρατηρούμε τι συμβαίνει, να καταγράφουμε, να υποθέτουμε, να ελέγχουμε τις υποθέσεις μας και να τις επιβεβαιώνουμε ή να τις απορρίπτουμε οδηγούμενοι σε καινούργιες. Στο πόσο σημαντικό είναι να αποδεχτούμε την υποκειμενικότητά μας, λαμβάνοντας την ευθύνη των υποθέσεών μας και ελέγχοντας τα συμπεράσματά μας.

Συνεχίζοντας στις επόμενες ημέρες του σεμιναρίου, αναφερθήκαμε αναλυτικά στη θεωρία της μεθόδου Gestalt και συγκεκριμένα στο πολύ σημαντικό κομμάτι της επαφής και των εμποδίων της επαφής όπως η συμβολή και η προβολή. Θυμάμαι πολύ έντονα τη συζητή-

ση πάνω στη διάγνωση του τρόπου επαφής ενός οργανισμού και το πόσο ενδιαφέρον έχει η διερεύνηση του τρόπου αλλά επίσης και των εμποδίων της επαφής. Πόσο βοηθητικό είναι να προσπαθείς, αν βρεις τον λόγο που προκάλεσε τα εμπόδια, αναζητώντας ίσως μια ανάγκη που δεν έχει εκφραστεί και αναζητεί διέξοδο.

Την τρίτη και τελευταία ημέρα του σεμιναρίου φέρνοντας παραδείγματα ο καθένας από την επαγγελματική μας ζωή, συνεχίσαμε την αναζήτηση επίγνωσης πειραματιζόμενοι με τη μέθοδο των αναπαραστάσεων (constellations). Μέσα από αυτήν την άσκηση φλερτάραμε και προβληματιστήκαμε με την πραγματικότητα και την έννοια της



πραγματικότητας υπό το πρίσμα της Gestalt. Για άλλη μια φορά η απενοχοποίηση της υποκειμενικότητας έδρασε με έναν πολύ ωραίο και καθαριστικό τρόπο.

Το κλείσιμο του 3ημέρου με άφησε ήρεμη και προβληματισμένη ταυτόχρονα. Προβληματισμένη ως προς τη διαδικασία και την προσέγγιση της διάγνωσης και ήρεμη από την επίγνωση και αποδοχή της δικής μου υποκειμενικότητας.

Βαρβαρίγου Νικόλ

GESTALT IN ORGANIZATIONS «Η ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ»- ΑΘΗΝΑ 17 ΜΑΡΤΙΟΥ 2017

«Η τέχνη της αλλαγής μέσα από τη ματιά της Gestalt» γράφει το πρόγραμμα του GIO για το τριήμερο 17-19/3/17 με εισηγήτρια την Ιωάννα Ρίζου και καθώς το διαβάζω σκέφτομαι τη χρήση της λέξης «ΤΕΧΝΗ» για την αλλαγή. Δεν το είχα σκεφθεί ποτέ έτσι.

Φτάνω καθυστερημένη την Παρασκευή το απόγευμα και πετυχαίνω την ομάδα σε ένα μικρό διάλειμμα. Φτάνω και προβληματισμένη γιατί η αλλαγή είναι και ένα βαθύ προσωπικό μου θέμα και ίσως τελικά να γλυτώσω κάτι από την Παρασκευή αφού είναι πια και αργά και ως περιμένουν οι τέχνες για το Σάββατο.

Λάθος προσδοκίες έχω, γιατί στη μιάμιση ώρα μέχρι να τελειώσουμε η Ιωάννα Ρίζου μου δίνει την απόλυτη πρόταση:

«Η ΑΛΛΑΓΗ ΕΙΝΑΙ ΜΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΙΜΗ. Η ΣΤΑΣΗ ΜΟΥ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΙΜΗ». Και σε πιο απλά ελληνικά «Αυτό συμβαίνει. Οπότε πώς και ποιός θέλω να είμαι εγώ μέσα σε αυτό που συμβαίνει και τι μπορώ να κάνω μέσα σε αυτό».

Δύο προτάσεις που με ζορίζουν και με αναστατώνουν καθώς φέρνουν μπροστά μου την προσωπική μου ευθύνη απέναντι στην αλλαγή. Και είναι ακόμα πιο δύσκολη η συνειδητοποίηση ότι αυτό το θέμα χρειάζεται να το διαχειρίζομαι για τον εαυτό μου για να μπορώ στη συνέ-

χεια να το συζητήσω-αναγνωρίσω-ονομάσω σε περιβάλλον ομάδας που θα δω ως σύμβουλος.

Για το επόμενο διήμερο με τη βοήθεια της Ιωάννας και της υπόλοιπης ομάδας αρχίζω να προσεγγίζω την τέχνη της αλλαγής. Και ταυτόχρονα και υποχρεωτικά πια, κοιτάω κατάματα την Ευγενία και την όποια εργασιακή ομάδα και ακολουθώ τα ίδια βήματα για να προσεγγίσω τα θέματά τους. Γιατί τελικά και η Ευγενία με τον εαυτό της μια ομάδα είναι, με την αντίστασή της, τη δυσλειτουργία της όταν τα πράγματα δεν είναι όπως τη βολεύουν, τις παγιωμένες συμπεριφορές της που είναι δύσκολη τέχνη να τις σπάσει και να δώσει έτσι χώρο και φως σε μια δημιουργική προσαρμογή που θα φέρει μαζί της και ικανοποίηση.

Η ομάδα χρειάζεται, στο κάθε ΕΔΩ και ΤΩΡΑ, να ελέγχει αν συνεχίζει να είναι σε επαφή με το στόχο και τη διαδικασία της, αν καλύπτονται οι ανάγκες της, αν κουβαλάει ολόκληρη ή κάποια μέλη της ανοικτούς λογαριασμούς, αν η ενέργεια της ομάδας ρέει, γίνεται δράση ή σκοντάφτει και μπλοκάρεται εντελώς. Στο κάθε ΕΔΩ και ΤΩΡΑ έχω πάντα στο νου μου ότι κοιτάω τη συνθήκη μιας ομάδας από την αρχή, κοιτώντας με ανοικτά μάτια το οτιδήποτε σαν καινούργιο και όχι θεωρώντας τις καταστάσεις αλλά και τα συμπεράσματα αυτονομία και ίδια με άλλες «παρόμοιες» διαδικασίες. Αλλά τα ίδια χρειάζομαι τελικά στο ΕΔΩ και ΤΩΡΑ και για εμένα την ίδια.

Περνάνε από το μυαλό μου πολλές σκέψεις για εμπειρίες από ομάδες εργασιακές στις οποίες είμαι ή συντονίζω και συνειδητοποιώ ότι όταν ζορίζομαι σε τέτοιες καταστάσεις έχω σκεφτεί αυτή τη συνθήκη ως «αυτοί» και «εγώ», από όποια πλευρά και να είμαι. Όμως την ίδια στιγμή και εγώ, η Ευγενία, είναι πολύ πιθανόν να ζορίζω κάποιον άλλο ή και όλους τους άλλους και αυτοί να σκέφτονται αντίστοιχα «αυτή» και «εμείς». Είναι ένα στοίχημα και αυτό, να υπάρχουν και να εκφράζονται όλες οι διαφορετικές προσωπικότητες σε μια ομάδα, να συμπληρώνουμε το κάθε κομμάτι-μέλος της ομάδας με την δική του ξεχωριστή ικανότητα το έργο και το στόχο της ομάδας και να κρατάω και στο νου μου ότι και εγώ για τους άλλους είμαι εκνευριστική και δύσκολη και εννοείται ότι και αυτοί θα θυμώσουν μαζί μου, ακριβώς όπως κάνω και εγώ με αυτούς!! Δύσκολο και για την Ευγενία και για την κάθε ομάδα!!!

Κάθε τι που έχει ειπωθεί αυτό το τριήμερο με φέρνει πιο κοντά στην πραγματική μου ευθύνη και απέναντι στον εαυτό μου και απέναντι στη δουλειά μου ως μέλος ή συντονίστρια ομάδας. Κάθε τι είναι τόσο ενημερωτικό και ταυτόχρονα τόσο βιωματικό και μου αφήνει μια αίσθηση βαθιάς ικανοποίησης και κατανόησης.

Ευχαριστώ Ιωάννα για τα βιώματα και τα ταχύρρυθμα μαθήματα για την τέχνη της αλλαγής και το ουράνιο τόξο στο τέλος!!! Ευχαριστώ για την εμπιστοσύνη, για την κατανόηση και για το σεβασμό σε αυτά τα δύσκολα «κομμάτια» της ομάδας της «ΕΥΓΕΝΙΑΣ» που άντεξα να αφήσω να εκτεθούν. Ευχαριστώ και τον καθένα ξεχωριστά από την υπόλοιπη ομάδα γιατί ξεκίνησα τα μαθήματα για την τέχνη της αλλαγής σε ένα τόσο υποστηρικτικό περιβάλλον!

Μακρίδου Ευγενία, γεωπόνος

Συγκρούσεις

Έχοντας εκπαιδευτεί στην προσέγγιση της ψυχοθεραπείας Gestalt από πολύ μικρή, έγινε για εμένα μία αγαπημένη δουλειά αλλά και τρόπος ζωής. Η επαφή, το όριο, ο διάλογος, ο άλλος, οι συγκρούσεις. Αλλά και ο σεβασμός, η ισοτιμία και η ηθική.

Φέτος παρακολούθησα το σεμινάριο για την εφαρμογή της Gestalt σε οργανισμούς και επιχειρήσεις, το οποίο ολοκληρώθηκε αρχές Μάη με ένα τριήμερο σεμινάριο για τις συγκρούσεις.

Ξεκίνησα αυτό το σεμινάριο ψάχνοντας μία λύση σε μία εσωτερική σύγκρουση. Τί σχέση έχει η Gestalt- μία ανθρωποκεντρική προσέγγιση- με τις επιχειρήσεις; Και ταυτόχρονα: Πόσο «επιχειρηματική» μπορεί να είναι μία δουλειά που αφορά την παροχή ανθρωπιστικού έργου; Προκαταλήψεις και πεποιθήσεις ριζωμένες που συχνά επιβεβαιώνονται από όσα ακούω και βλέπω τριγύρω για το «σκληρό κόσμο των επιχειρήσεων» και για την προσήλωση στο κέρδος που μπορεί να αποδώσει τον άνθρωπο και τις αξίες του.

Ταυτόχρονα εδώ και καιρό συναντάω στη δουλειά μου – που σχετίζεται με την προσφορά ανθρωπιστικού έργου- συμπεριφορές σκληρές και μία αλληλεγγύη που περιορίζεται μόνο στον αδύναμο άλλο και όχι στο διαφορετικό άλλο.

Δύο άκρα λοιπόν. Ανθρωπισμός, θυσία και προσφορά και απέναντι η ιεραρχία, ο ανταγωνισμός και το κέρδος. Και όλα αυτά σε μία εποχή κρίσης που έχει οδηγήσει σε ακραίες στάσεις, πεποιθήσεις και πράξεις, σε πολώσεις και συρράξεις εστιασμένες στην κερδοφορία εις βάρος του άλλου ή στον αφανισμό και των δύο...

Σε αυτή την εσωτερική σύγκρουση, που συχνά στη ζωή και τη δουλειά μου (αλλά και στο εδώ και τώρα του σεμιναρίου) γίνεται και διαπροσωπική, δε βρήκα λύση (κάτι το οποίο βέβαια υποψιαζόμουν). Όπως

εξάλλου έγινε καθαρό και μέσα από τη θεωρία, τις ασκήσεις και τα δικά μας παραδείγματα από διάφορους εργασιακούς χώρους στο σεμινάριο, οι ανείπωτες και κουκουλωμένες συγκρούσεις, η αποφυγή, οι γρήγορες λύσεις και οι συμβιβασμοί μπορεί να οδηγήσουν σε μπλοκάρισμα της ενέργειας σε ένα εργασιακό περιβάλλον, αλλά και σε οποιαδήποτε διαπροσωπική σχέση. Και αυτό έχει ως συνέπεια τη μείωση της αποδοτικότητας, είτε αυτή αφορά την παροχή υπηρεσιών, το ανθρωπιστικό έργο ή τις πωλήσεις.

Και αυτό νομίζω είναι σε όλους μας προφανές και σε κοινωνικό επίπεδο αν απλά σταθούμε να το παρατηρήσουμε. Ανείπωτες, κουκουλωμένες συγκρούσεις που επιβιώνουν ανεπίλυτες επί χρόνια και κατατρώνε τη δυναμική της κοινωνίας και την εξέλιξή της.

Στη σύγκρουση αυτή λοιπόν δε βρήκα λύση. Είδα όμως να ανοίγεται μπροστά μου ένας δρόμος. Η Gestalt ανοίγει έναν δρόμο. Το δρόμο που αυτά τα δύο συγκρούονται αλλά με έναν τρόπο σύμφωνο με τη Gestalt, που υποστηρίζει και αποδεικνύει το πώς μπορεί η σύγκρουση να μην εξελιχθεί σε σύρραξη αλλά να αποτελέσει έναν τρόπο έντονης επαφής. Ένα έδαφος εξέλιξης και ανάπτυξης.

Εστιασμένη λοιπόν στη διαδικασία και στη σχέση η Gestalt ανοίγει έναν δρόμο που περπάτησα για λίγο και εγώ και επέτρεψα στις συγκρούσεις μου, εσωτερικές και διαπροσωπικές, να με εξελίξουν. Έναν δρόμο στον οποίο η ισοτιμία μπορεί να οδηγήσει στο κέρδος. Έναν δρόμο στον οποίο η ανάπτυξη προϋποθέτει εμπιστοσύνη και σεβασμό. Έναν δρόμο στον οποίο είδα την ελπίδα στις επιχειρήσεις και την επιχειρηματικότητα ως μέρος του ανθρωπιστικού έργου.

Ευχαριστώ το Γιώργο, τη Ντέμη, την Ιωάννα, το Frans και όλη την ομάδα για αυτή την πλούσια εμπειρία.

Αλεξιά Ιωάννα

ΚΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

Η Ξάνθη με χίλια χρώματα φιλοξενεί και αγκαλιάζει την Gestalt

Πόσο όμορφο είναι να ζεις σε μία ήσυχη και μικρή πόλη με χίλια χρώματα!

Πόσο όμορφο είναι να μοιράζεσαι και να προωθείς, μαζί με την αγαπημένη μου φίλη και συνάδελφο τη Σταυρούλα Σεκλίδου, τα φώτα της ψυχοθεραπείας Gestalt στην πόλη μας.

Εγώ θα σας μιλήσω για το Λαογραφικό Μουσείο της Ξάνθης που με φιλοξενεί με ομάδες αυτογνωσίας, διαλέξεις και σεμινάρια. Είναι έκτη χρονιά ομάδων αυτογνωσίας στο αγαπημένο Λαογραφικό Μουσείο, «Το διαμάντι» της Ξάνθης που στολίζει την παλιά πόλη θυμίζοντας την ιστορία της με αναμνήσεις που αποτυπώνονται στους τοίχους...

Το μουσείο ιδρύθηκε 1975. Το κτίριο, έκθεμα και το ίδιο, αποτελεί ιστορική μαρτυρία για την κοινωνική και οικονομική ζωή μιας πόλης που άκμασε στις αρχές του 20ου αιώνα. Το Λαογραφικό & Ιστορικό Μουσείο Ξάνθης είναι το ίδρυμα που απέκτησε, συντήρησε και ερευνά τα στοιχεία της νεότερης ιστορίας της πόλης. Επικοινωνεί



εκθέτοντας τις υλικές μαρτυρίες των ανθρώπων και του περιβάλλοντός του, που συνέβαλλαν στην διαμόρφωση της φυσιογνωμίας της περιοχής και έχει ως σκοπό τη συνεχή μελέτη αυτών, την εκπαίδευση και την ψυχαγωγία των επισκεπτών.»

Κάπως έτσι, στο πλαίσιο δραστηριοτήτων και ποικίλων εργαστηρίων που προτείνει το μουσείο στο κοινό της πόλης, έγινε ενσωμάτωση και των ομάδων αυτογνωσίας. Η ίδια η ιστορία του μουσείου γίνεται ένα βαθύτατο πεδίο και βοηθάει τα μέλη να εστιάζονται με έναν διαφορετικό τρόπο στις ανάγκες τους. Η αρχοντιά και ο σεβασμός που υπάρχει στους χώρους του γίνεται έμπνευση και υπενθυμίζει πως αυτό που αντέχει στο χρόνο, με μία ποιότητα, χρειάζεται φροντίδα και νοιάξιμο! Η μορφή του μουσείου επηρεάζει τη μνήμη και αφυπνίζει αναμνήσεις μιας παλιάς εποχής και έτσι συνηκεί μέσα μας η νοσταλγία για μια ζωή με ζεστασιά, νόστιμες μρωδιές του καφέ, παιδικές φωνές να τρέχουν στα ξύλινα σκαλοπάτια και σαν να γαλννεύει η ψυχή από απαλό άκουσμα του πιάνου κάπου στο βάθος.

Πολλές φορές νιώθω να με στηρίζει η μορφή του στην διαδικασία της ομάδας, να κινητοποιεί και να συμμαχεί μαζί μου στο να μπορούμε να συμβάλλουμε βαθιά και αποτελεσματικά στα αιτήματα των μελών της ομάδας να αλλάξουν και να βρουν έναν νέο Εαυτό.

Νιώθω τιμή και χαίρομαι που υπάρχει αυτή η όμορφη συνεργασία και ένα μεγάλο ευχαριστώ στους υπεύθυνους του μουσείου που αγκάλιασαν και φιλοξενούν την Αυτογνωσία. Σαν να γίνεται μια ενσωμάτωση του «εκεί και τότε» της ιστορίας με «εδώ και τώρα» της πραγματικότητας. Σαν να γίνεται η συνάντηση του Παρελθόν με το Παρόν με προσδοκία ένα καλύτερο Μέλλον...

Κατσικίδου Μαρίνα, Ψυχολόγος ΑΠΘ- Απόφοιτη Ψυχοθεραπείας Gestalt

Συνεργασία με το Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης στην Ξάνθη

Το Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης είναι ένας μη κυβερνητικός, μη κερδοσκοπικός φορέας που δραστηριοποιείται στο χώρο του πολιτισμού και της εκπαίδευσης στην πόλη της Ξάνθης. Ιδρύθηκε το 1998 αποβλέποντας στην ευρύτερη ανάδειξη του πολιτισμικού κεφαλαίου της περιοχής,

με παράλληλη ανάπτυξη υποδομών και ανθρώπινου δυναμικού. Στο διάστημα λειτουργίας του, εξελίχθηκε σε πρότυπο πολιτισμικής



οντότητας με την αξιοποίηση, υποδειγματική αναστήλωση και διαχείριση διατηρητέων μνημείων της βιομηχανικής κληρονομιάς, με ιστορικό και αισθητικό ενδιαφέρον.

Οι εκθέσεις καταξιωμένων καλλιτεχνών, οι διαλέξεις διακεκριμένων ομιλητών, οι συναυλίες, τα πολυθεματικά σεμινάρια, οι ευκαιρίες ανάδειξης και προβολής Θρακιωτών δημιουργών, οι οργανωμένες παρεμβάσεις σε

ευάλωτες ομάδες, οι παιδαγωγικές δραστηριότητες, το εμπλουτισμένο μαθησιακό περιβάλλον και οι παράλληλες δράσεις στα τμήματα εκπαίδευσης - εργαστήρια, προσδιορίζουν τα ταυτοποιοτικά στοιχεία του φορέα. Λειτουργούν εργαστήρια για παιδιά και ενήλικες, όπως τμήματα ζωγραφικής, φωτογραφίας, δημιουργικής απασχόλησης, capoeira, Pilates, χορού, αρχαίων ελληνικών, αγιογραφίας, ξυλογλυπτικής, ιστορία της τέχνης και πολλά άλλα εμπλουτίζοντας το συνολικό έργο του Ιδρύματος και σε επαφή πάντα με τις τρέχουσες ανάγκες της τοπικής κοινωνίας.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας μου με το Ίδρυμα Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης από το 2009 έως σήμερα έχω την τιμή και την χαρά να συντονίζω σταθερά ομάδες προσωπικής ανάπτυξης και αυτογνωσίας, ενώ κατά περιόδους οργανώνουμε σεμινάρια και ομιλίες ψυχοκοινωνικού ενδιαφέροντος και θεμάτων ψυχοθεραπείας. Υπάρχει μια εξαιρετική συνεργασία και ένας χώρος ανοιχτός σε νέες ιδέες.

Οι εγκαταστάσεις του Ιδρύματος Θρακικής Τέχνης και Παράδοσης είναι



υψηλής ποιότητας και αισθητικής, σε χώρους πλήρως ανακαινισμένους παλαιών κτιρίων που λειτουργούσαν ως καπναποθήκες τον προηγούμενο

αιώνα. Όλο αυτό το όμορφο αισθητικά μέρος συμπληρώνεται από την ζεστασιά της επαφής με τους ανθρώπους του που συνεργάζονται με χαρά και δημιουργική διάθεση για το συνολικά πολύ καλό αποτέλεσμα.

Σεχλίδου Σταυρούλα, Ψυχολόγος, Παν/μιο Κρήτης, Απόφοιτη Gestalt Foundation

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Χατζηλάκου Κάτια

Οργάνωση & Επιμέλεια: Χατζηλάκου Χριστίνα

Γραμματειακή υποστήριξη: Χατζηλάκου Χριστίνα

Μετάφραση: Κοφινά Λιλή

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Αλεξιά Ιωάννα, Βαρβαρίγου Νικόλ, Γιαννάκη Αλεξάνδρα,

Γκουτζιώτη Ιωάννα, Ευθυμιάδης Γιάννης, Καλαφάτη Μαρία, Κατσικίδου Μαρίνα

Κουτσού Μαρία, Κυριακίδη Σταύρη, Λιακάκη Χαριέττα, Μακρίδου Ευγενία, Μερτζάνη Άννα

Μιχαλάκη Μαρία, Παντισιοπούλου Μαρία, Σεχλίδου Σταυρούλα, Σταύρου Κωνσταντίνα, Τασσό-

γλου Ευδοκία, Χ.Χ., Χατζηπασχάλη Σοφία



Το IANOS CLUB είναι ένα εχχωριστό δίκτυο βιβλίου & πολιτισμού το οποίο επιβραβεί 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, διπλοσασισμό 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 εκπαιδευτικές 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. Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2310 274 275 ή επισκεφτείτε το www.ianos.gr.

GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

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

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

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

e-mail: athina@gestaltfoundation.gr

www.gestaltfoundation.gr

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

IANOS.GR