



3η Διεθνής Καλοκαιρινή Κατασκήνωση Gestalt

...και το ουράνιο τόξο θγαίνει πάντα μετά από καταιγίδα...



...στο φαράγγι «πάντα βρέχει» λέτε να έχει «πάντα ουράνια τόξα»; Αν είστε κι εσείς εξίσου περίεργοι με μας κι αγαπάτε την περιπέτεια, την ομαδική ζωή στη φύση, τα ρίσκα και τις αλλαγές, ελάτε μαζί μας φέτος το καλοκαίρι στην 3η καλοκαιρινή κατασκήνωση του Gestalt Foundation στο δασικό χωριό «Λιβαδάκι» στο Καρπενήσι, 5 με 9 Ιουλίου 2017... ν' αναζητήσουμε τα «ουράνια τόξα» και τις δυνατότητες που κρύβονται πίσω από τις καταιγίδες της ζωής μας.

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Η θεραπεία Gestalt στα σχολεία
- Best Sellers ΙΑΝΟΣ

σελ. 3

- Παρουσιάσεις στον ΙΑΝΟΣ

σελ. 4-7

- 19ο 4ήμερο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt

σελ. 8-10

- 3η Διεθνής Καλοκαιρινή Κατασκήνωση Gestalt

σελ. 11

- Addictions

σελ. 12-13

- Gestalt in Organizations

σελ. 14

- Κάτι συμβαίνει

σελ. 15-16

- Profile

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

ΠΕΤΣΑΧΩΝΙΣΤΑ
ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 2310 277 004 2310 284 832 info@ianos.gr
ΓΑΛΙΒΚΕΣ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη 2310 268 682 2310 282 821
πετροπουλος@ianos.gr
Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamar@ianos.gr
ΠΕΔΕΤΣΑΝΑΝΙΑΝ ΣΩΦΡΩΝ Πυλίου 2310 472 308 2310 472 309 crismos@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ Βογatzου 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611
bazaar@ianos.gr
Ερμού 24, 105 64 210 32 17 97 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Ερμού 24, 105 64 210 32 17 97 210 32 17 686
music.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFE | ΙΑΝΟΣ DELI Σταδίου 24, 105 64 210 32 17 97 210 32 17 686
cafe@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρσίου 210 68 30 301 210 68 30 309
goldenhall@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΡ Ακρόα 67, 105 59 210 57 71 362 bazaar1@ianos.gr
ianos.gr

Κλείνω τα μάτια μου και λέω: «Τρίτη κατασκήνωση Gestalt»...

Εικόνα πρώτη: όμορφοι άνθρωποι... τα σώματα που χορεύουν στους ρυθμούς των τεσσάρων στοιχείων, ελεύθερα και χωρίς ντροπή.

Εικόνα δεύτερη: η φωτιά που καίει όλα τα συναισθήματα μετασχηματίζοντάς τα σε ότι θέλει ο καθένας κι εμείς, ένας μεγάλος κύκλος γύρω της...

Εικόνα τρίτη: το ανέβασμα στη Via Ferrata: η αγωνία και η φροντίδα μπροστά στο άπειρο...

Οι περίπατοι στο δάσος και πολλές άλλες μαγικές εικόνες. Ήταν συγκινητική εμπειρία. Τόσοι άνθρωποι μαζί, ενήλικες, παιδιά, έφηβοι να συνυπάρχουν, να διασκεδάζουν, να γελάνε, να κλαίνε και να χορεύουν, με τόσο νοιάξιμο και φροντίδα μέχρι που την πέμπτη μέρα δεν ήξερα αν έρχεται από μέσα μου ή απ' έξω η χαρά και ο ενθουσιασμός. Από τις πιο ιδεαλιστικές εμπειρίες που έχω ζήσει...

Ελένη Μούσλεχ

η συνέχεια στην σελίδα 8

**19ο 4ΗΜΕΡΟ
WORKSHOP
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
GESTALT**

**GIO,
GESTALT
IN 7 STEPS**

ADDICTIONS

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Είστε στον "αυτόματο πιλότο"; Κάνετε μια παύση για να διαβάσετε τα παλιά μας και τα νέα μας!!! "Κάτι συμβαίνει στη Λάρισα..." ένας κύκλος ομιλιών με πολύ ενδιαφέροντα θέματα. Η Θεραπεία Gestalt

στα σχολεία. Μία οργανωμένη Δράση για τα σχολεία της 3ης περιφέρειας Π.Ε. Ανατολικής Θεσσαλονίκης, μια εξαιρετική προσπάθεια δύο χρόνων δουλειάς, με εκπαιδευτικούς και γονείς που συνεχίζεται και φέτος.

Μια επικοινωνιακή διάλεξη για την κατάθλιψη, ως μια σχεσιακή διαδικασία, τόσο στην ιστορία του ατόμου που υποφέρει όσο και στη θεραπεία της.

Ένας απόηχος του προγράμματος συνεχιζόμενης εκπαίδευσης για τις "Εξαρτήσεις στη ζωή μας" με τα άρθρα των Armin και Peter που μας έδωσαν τη γνώση τους και την εμπειρία τους, πάνω στο τόσο επώδυνο, βαθύ, προσωπικό, σχεσιακό και κοινωνικό φαινόμενο των εξαρτήσεων.

Gestalt in Organizations... Gestalt in 7 steps... an approach to team coaching. Ο Frans Meulmeester καταθέτει την εμπειρία του για το πώς η Gestalt "ανοίγει δρόμους"... "Δρόμο στην εξέλιξη και την ανάπτυξη", των επιχειρήσεων και των οργανισμών μέσα από την "ισοτιμία", το "σεβασμό"

και την "εμπιστοσύνη".

Ο Μάιος μας έρχεται... εμπρός βήμα ταχύ... στην Αγγριά Βόλου για το 19ο τετραήμερο Gestalt. "Μια εμπειρία ζωής", "μια εμπειρία αλληλεπίδρασης", μια εμπειρία συνάντησης με "επιστήθιους φίλους", "παλιούς συμμαθητές", "συνδοιπόρους", με το "σώμα-σποράκι", το "τραγούδι της κανελόριζας", με το "ανήκειν", "το τσαλάκωμα", την "ομορφιά και τη δύναμη της σταγόνας" και φυσικά με το "απαραίτητο τσιπουράκι"!

Δρόμο για το profile... "19 ιστορίες ζωής", 19 "φωνές αγαπημένες"... εκπαιδευτές περήφανοι, "αίσθηση ολοκλήρωσης, ελευθερίας, νοσταλγίας".

Καλοκαιράκι μύρισε... γραμμή για το βουνό, να "αναζητήσουμε τα ουράνια τόξα" μέσα από την περιπέτεια, το παιχνίδι, την επαφή με τη φύση και τη "μαγεία" της, και οπωσδήποτε μέσα από τη φροντίδα των μαντιού... Καλή ανάγνωση!



Δέσποινα Μπάλλιου

M.Sc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτις Gestalt, μέλος της EAGT. Εκπαιδευμένη στη μέθοδο Τραυματοθεραπείας EMDR. Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation και ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt (H.A.G.T.).

Η Θεραπεία Gestalt στα σχολεία

Σχολικά έτη 2015-2017 και η θεραπεία Gestalt κάνει ισχυρή την εμφάνισή της στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Μια δράση οργανωμένη για τα σχολεία της 3ης Περιφέρειας Π.Ε. Ανατολικής Θεσ/νίκης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Θεσ/νίκης. Στόχος, η κάλυψη ουσιαστικών αναγκών επιμόρφωσης εκπαιδευτικών και γονέων σε θέματα που αφορούν στην ψυχική υγεία, στο σχολικό και στο οικογενειακό περιβάλλον, των παιδιών ηλικίας 6-11 ετών. Επικεφαλής και εμπνευστής του προγράμματος ο κος Σιδηρόπουλος Δημήτρης, σχολικός σύμβουλος. Αρωγός του το Gestalt Foundation το οποίο είχα την τιμή να εκπροσωπήσω.

Το πρόγραμμα περιελάμβανε:

- Ενδοσχολικές συναντήσεις με εκπαιδευτικούς (2 ώρες/συνάντηση), που ο αριθμός τους διαμορφωνόταν ανάλογα με τις ανάγκες των εκπαιδευτικών κάθε σχολικής μονάδας το δε περιεχόμενο αφορούσε σε θέματα που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί κατά τη σχολική πράξη.
- Διαλέξεις προς γονείς και εκπαιδευτικούς (2 ώρες/συνάντηση), όπου αναπτύσσονταν θέματα που αφορούσαν στη γνωστική, ψυχοσυναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών σχολικής ηλικίας.
- Βιωματικό σεμινάριο (διάρκεια 3 ώρες) στην ετήσια ημερίδα που διοργανώνεται στο τέλος κάθε σχολικής χρονιάς σε σχολείο της Περιφέρειας με συμμετοχή όλων των εκπαιδευτικών που διδάσκουν στα αντίστοιχα σχολεία με στόχο την επιμόρφωσή τους.

Οι εντυπώσεις μου από αυτή τη διετή προσπάθεια εξαιρετικές. Ήρθα σε επαφή με πολλούς εκπαιδευτικούς, άκουσα τούς προβληματισμούς και τις ανησυχίες τους για τη δύσκολη σχολική πραγματικότητα, μοιράστηκα μαζί τους κοινά βιώματα και συνέδραμα και εγώ, μέσα από τη ματιά της Θεραπείας Gestalt, στην εξεύρεση λύσεων.

Η επαφή μου με τους γονείς το ίδιο σημαντική. Πέρα από το επιμορφωτικό μέρος των διαλέξεων υπήρχε και ένα άνοιγμα δικό τους προς τα έξω, ένα μοίρασμα δικών τους εμπειριών, κάποιες ερωτήσεις. Η διαδικασία ώθησε κάποιους να έρθουν σε επαφή με δικά τους δύσκολα ή εύκολα θέματα και δε δίστασαν μάλιστα να αλληλεπιδράσουν με το κοινό με αφορμή τα θέματα αυτά.

Η ίδια δράση συνεχίζεται και στο σχολικό έτος 2017-2018. Μετά χαράς θα συνεχίσω έχοντας πάντα ως αρωγό το Gestalt Foundation. Αξίζει η ευκαιρία στη θεραπεία Gestalt να προσφέρει τις επουλωτικές της ιδιότητες στο πολύπαθο σύστημα της οικογένειας και της Εκπαίδευσης.

Ο ενθουσιασμός μου και φέτος μεγάλος. Όλα τα θέματα που προτίθεμαι να παρουσιάσω είναι απόρροια της δικής μου δουλειάς όλα αυτά τα χρόνια με παιδιά-εφήβους, γονείς και εκπαιδευτικούς. Η ευκαιρία, επίσης, να ακουστούν ξανά και να τεθούν σε εφαρμογή στην Εκπαίδευση οι αρχές της Θεραπείας Gestalt, μοναδική. Καλή μας συνέχεια!

Δέσποινα Καρπούζα, Ψυχολόγος Α.Π.Θ.- Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, μέλος ΣΕΨ, εξωτ. συνεργάτης ΕΚΠΑ

BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΖΟΥΡΓΟΣ
ΛΙΓΕΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΝΥΧΤΑ



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΚΟΡΤΩ
ΡΕΝΑ



FREDRIK BACKMAN
Η ΓΛΑΨΙΑ ΜΟΥ ΣΑΣ ΧΑΙΡΕΤΑ
ΚΑΙ ΖΗΤΑΕΙ ΣΥΓΓΡΑΜΜΗ



ΕΛΕΝΑ ΑΚΡΙΤΑ
ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΜΠΛΕ
ΠΟΛΥΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΕΛΕΝΗ ΓΥΚΑΤΖΗ - ΑΡΒΕΛΕΡ
ΠΟΣΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΙΝΑΙ
ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ;



ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΡΑΜΗΤΣΙΟΣ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
100 ΜΙΚΡΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ



ΕΛΙΟ D'ANNA
Η ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
ΤΟΥ DREAMER



ΓΙΑΝΗΣ ΒΑΡΟΥΦΑΚΗΣ
ΑΝΙΚΗΤΟΙ ΗΤΤΗΜΕΝΟΙ



GILL EDWARDS
ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ,
ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ



ΧΟΡΧΕ & ΝΤΕΜΙΑΝ
ΜΠΟΥΚΑΙ
ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ



ΕΚΚΗΑΡΤ ΤΟΛΛΕ
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ



RONDA BYRNE
ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 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 262 621 · mitropoleos@ianos.gr
 Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Καλαμαριά · 2310 426 780 · 2310 426 780 · kalama@ianos.gr
 MEDITERRANEAN COSMOS, Πυλαία · 2310 472 308 · 2310 472 309 · cosmos@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογασσιού 14, Θεσσαλονίκη · 2310 226 610 · 2310 226 611 · bazaar@ianos.gr

Αθήνα · Στοβίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · info.stadiou@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ MUSKOSHOP Στοβίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · musikos@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ CAFÉ | ΙΑΝΟΣ DELI Στοβίου 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 · bazaarl@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ GR



...στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός»

*Σχόλιο για τη διάλεξη της
Αννέτας Αλεξανδρίδη με θέμα «Η Παύση ως εφελθτήριο της δράσης: δίνω χώρο στις ανάγκες και στις επιλογές μου;», στην Αθήνα, στις 15/6/2017*

Στις 15 Ιουνίου 2017, είχα την ευκαιρία να παρακολουθήσω τη διάλεξη της κας Αννέτας Αλεξανδρίδη, ψυχοθεραπεύτριας Gestalt και δασκάλας Γιόγκα με τον τίτλο «Η Παύση ως εφελθτήριο τη δράσης: δίνω χώρο στις ανάγκες και στις επιλογές μου;».

Μέσα από τη διάλεξη της, η κα Αλεξανδρίδη μας πρότεινε να κάνουμε μια παύση από τον ξέφρενο ρυθμό της καθημερινότητάς μας και με απλούς τρόπους να μάθουμε και κυριολεκτικά να παίρνουμε ανάσες, κάνοντας



διαλλείματα ηρεμίας σωματικής και ψυχικής, απαραίτητες για μια ισορροπημένη ζωή για εμάς και το περιβάλλον μας.

Η κα Αλεξανδρίδη παρουσίασε το θέμα με αρκετή πρωτοτυπία, διαδραστικά, προτείνοντάς μας βιωματικές ασκήσεις, απλά, με αμεσότητα και χιούμορ και δημιούργησε μια τέτοια φιλική ατμόσφαιρα, ώστε φεύγοντας ένιωσα πραγματικά μια ψυχική ανάταση.

Ξεκίνησε εξηγώντας τον τρόπο που μπαίνουμε στον «αυτόματο πιλότο» της καθημερινότητας και πώς αυτός ο τρόπος επηρεάζει τον εγκέφαλό μας και μετά καθορίζει τις πράξεις μας. Υποστήριξε ότι, με αυτόν τον τρόπο, επαναλαμβάνουμε «μοτίβα» και «παγιωμένες δράσεις», οι οποίες δεν σχετίζονται με την εκάστοτε παρούσα κατάσταση, αλλά με συνήθειες χτισμένες στο παρελθόν. Έτσι ζούμε «αντιδρώντας» στη ζωή, αντί να «επιλέγουμε τη δράση».

Μας εξήγησε πόσο το στρες καθορίζει τη ζωή μας και ότι αυτό είναι κατά βάση σωματικό και νοητικό. Για να μπορέσουμε να ζούμε με βάση την πραγματικότητα και αυτό που συμβαίνει στο παρόν, χρειάζεται μια «παύση», ώστε να απεγκλωβιζόμαστε από τον αυτοματισμό του στρες, ένα «pause» δηλαδή στον αυτόματο πιλότο, για να δίνουμε το περιθώριο στον εαυτό μας να δει πιο καθαρά την τωρινή κατάσταση και έτσι να επιλέγουμε την καλύτερη για εμάς δράση.

Η κα Αλεξανδρίδη πρότεινε δύο τρόπους, και τόνισε ότι και οι δύο απαιτούν εξάσκηση και συνεχόμενη εγρήγορση: 1) Την ενσυνειδητότητα (mindfulness), όπου εκπαιδεύουμε το μυαλό να εστιάζει σε κάτι συγκεκριμένο και 2) ασκήσεις αναπνοής που μας βοηθάνε άμεσα να αλλάζουμε την κατάσταση του νευρικού συστήματος, της φυσιολογίας μας, ώστε και πάλι να σταματήσουν οι αυτόματες σκέψεις και να έρθουμε με ηρεμία στο παρόν.

Δοκιμάζοντας κάποιες από τις ασκήσεις που μας έδειξε, κατανόησα πόσο πραγματικά άμεση είναι η επιρροή της αναπνοής στη δική μου σωματική

ηρεμία. Στο τέλος της παρουσίασης δόθηκε χρόνος για συζήτηση, όμως το πραγματικό ενδιαφέρον των ακροατών φάνηκε αφού τελείωσε η κα Αλεξανδρίδη, που περίμεναν υπομονετικά να της μιλήσουν ιδιαίτερα και να κάνουν εκεί τις ερωτήσεις και τα σχόλια τους.

Ε. Κολοβού

Σχόλιο για τη διάλεξη της Αντωνίας Κωνσταντινίδου με θέμα «Όταν ο Χώρος, ο Χρόνος και το Νόημα χάνεται... Κατάθλιψη και Θεραπεία Gestalt» στη Θεσσαλονίκη, στις 20/10/2017

Σε μια κατάμεστη αίθουσα του Ιανού Θεσσαλονίκης, στις 20/10/2017 η Αντωνία Κωνσταντινίδου, με τον δικό της ιδιαίτερο τρόπο, αυτόν που συνοδεύεται από τη γλυκύτητα και την ηρεμία της, τοποθέτησε την έννοια της μείζονος κατάθλιψης στο Χώρο, στο Χρόνο και στο Νόημα που χάνεται για όποιον τη βιώνει.

Περνώντας μέσα από τα διαγνωστικά στοιχεία της κατάθλιψης, τα συμπτώματα που φέρει σε σωματικό, συναισθηματικό, γνωστικό και πνευματικό επίπεδο, μας οδήγησε στη σχεσιακή ιστορία, η οποία κρύβεται πίσω από τον όρο «κατάθλιψη». Σχεσιακή ιστορία που έχει τις ρίζες της πολύ πίσω στην προσωπική ιστορία του καθενός, στη σχέση μητέρας – παιδιού και το ακίνητο, απαθές προσωπείο της μητέρας σε αυτήν την πρώιμη αλληλεπίδραση.

Οι ανοικτοί λογαριασμοί που δημιουργούνται όταν κόβεται το νήμα των σημαντικών σχέσεων στη ζωή μας, αλλά με έναν τρόπο αυτές συνεχίζονται μέσα μας, αποτελούν για τη θεραπεία Gestalt σημεία που θα πρέπει να προσέξουμε, όταν δουλεύουμε με ανθρώπους που νοσούν.

Όταν η ανοχή του ατόμου στη θλίψη δεν είναι επαρκής και δεν την επιτρέπει το ίδιο το άτομο στον εαυτό του, αλλά ούτε και το περιβάλλον το ενισχύει στην έκφρασή της, τότε η ψυχική του ανθεκτικότητα καταρρέει και δημιουργούνται ανοικτοί λογαριασμοί που μπλοκάρουν το θρήνο της απώλειας, ανοίγοντας ένα παράθυρο στη θλίψη.

Η θεραπευτική διαδικασία επικεντρώνεται στο να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον – σχεσιακό πεδίο – μέσα στο οποίο μπορεί να μάθει το άτομο να δέχεται υποστήριξη από το περιβάλλον του και στη συνέχεια να δημιουργεί μόνο του ένα σύστημα αυτοϋποστήριξης.

Η θεραπεία επιχειρεί επίσης να αναιρέσει την αναστροφή των αναγκών, η οποία παρατηρείται στην κατάθλιψη, σταδιακά και προσεκτικά, ώστε το άτομο να



μπορέσει να ενσωματώσει ένα διαφορετικό τρόπο στο σχετίζεσθαι και να διαχειριστεί συναισθήματα και δράσεις που μέχρι τώρα κατέπνιγε.

Με το τέλος της ομιλίας ένιωσα για άλλη μια φορά πως οδηγήθηκα, μέσα από την έλλειψη νοήματος, στο χρόνο και στο χώρο εκεί που όλα βρίσκουν το νόημα τους μέσα από την αυθεντικότητα της σχέσης.

Αμαλία Αποστόλου, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt



4 ΗΜΕΡΟ GESTALT

Για το 19ο τετραήμερο στην Αγγιά...

Ξεκίνησα για το συγκεκριμένο τετραήμερο, με ένα αίσθημα συγκίνησης και κατάκτησης για την πορεία μου. Πριν περίπου 10 χρόνια, ως θεραπευόμενη, πρωτοπήγα σε

ένα τετραήμερο της Gestalt στην Πορταριά, στο Πήλιο, μέσα σε ένα Δημοτικό σχολείο, σε κείνες τις ξύλινες καρέκλες βαλμένες σε κύκλο, χωρίς τα θρανία φυσικά! Θυμάμαι με τι δέος κοιτούσα τους θεραπευτές μου.

Σήμερα, ως εκπαιδευόμενη πια, με άλλο ρόλο, άλλες αρμοδιότητες και άλλες αγωνίες, τους κοιτάζω ολόκληρους και πώς εγώ μεγάλωσα ανάμεσά τους. Από την άλλη, ήμουν μαζί με τους συμφοιτητές μου, αλλά γνώριζα ότι στην διπλανή αίθουσα βρίσκονταν επιστήθιοι τώρα πια φίλοι, που πορευτήκαμε μαζί όλα αυτά τα χρόνια και οι οποίοι βρίσκονταν εκεί ως συμμετέχοντες στη βιωματική ομάδα ή ως τελειόφοι-



τοι. Αυτό με έκανε να αισθάνομαι κυριολεκτικά κοινωνικό με δεσμούς αναγκαίους για την επιβίωση και την εξέλιξή μου. Άνθρωποι οι οποίοι έχουν συμβάλει ο καθένας με τον τρόπο του σε αυτό που είμαι σήμερα και εγώ

επίσης στη δική τους ιστορία.

Η παρουσίαση της εργασίας μας ήταν μια κατάκτηση της μικρής μας ομάδας, με δεδομένο επιπλέον ότι το βίντεο που παρουσιάσαμε πήρε επαινετικά και συγκινητικά σχόλια. Ουσιαστικά καταπιαστήκαμε με τη δυνατότητα του ατόμου να υπάρχει μέσα στο συνεχές του χωροχρόνου, παρ' όλα τα τραύματά του και πώς αυτά τελικά τον προφυλάσσουν, τον διευρύνουν, τον κάνουν πιο πλούσιο.

Πιο πλούσια αισθάνθηκα κι εγώ καθ' όλη τη διάρκεια των ομάδων. Αφηρημένες ιδέες έγιναν χειροπιαστές, συναντήθηκα με σημεία της ψυχής μου αποσυρμένα και καταπλακωμένα από δειλία και φόβους, συναντήθηκα με ανθρώπους που δεν γνώριζα και που ίσως δεν θα ξαναδώ, αλλά η ανάμνηση είναι γραμμένη μέσα μου, ως μια επιπλέον πληροφορία για την αγάπη που έχουμε ανάγκη όλοι μας, την αποδοχή, τη συγγνώμη και τη συγχώρεση, την ευτυχία και τη φιλία.

Ευχαριστώ τους διοργανωτές και όλους τους συμμετέχοντες, που μου θύμισαν αυτές τις βασικές αρχές της ύπαρξής μας, της συνέχειάς μας μέσα στον χωροχρόνο.

Άννα Μερτζάνη

“Γράψε λίγα λόγια για την εμπειρία σου από το 4ήμερο...” μου πρότειναν από το GF κι εγώ πρόθυμα κάθισα στον υπολογιστή μου. «Τι να

γράψω; Για την ακρίβεια... τι να πρωτογράψω για μια τόσο πλούσια εμπειρία;» σκέφτηκα.

Πέρασα πολλές ώρες καθισμένος στο γραφείο μου... στύβοντας το μυαλό μου! Έγραψα... διάβασα... έσβησα... ξαναέγραψα... ξαναδιάβασα... ξαναέσβησα...

Κι αυτό το «σκηνικό» συνεχίστηκε για μέρες, ώσπου ένα κείμενο που είχα γράψει πριν λίγα χρόνια ήρθε και «θρονιάστηκε» στο μυαλό μου και μου θύμισε ότι αυτό που βίωσα στο 4ήμερο ήταν μια εμπειρία ζωής... μια πλούσια σχεσιακή εμπειρία αλληλεπίδρασης, μοιράσματος, σεβασμού και αποδοχής.

Σας χαρίζω, λοιπόν, αυτές τις σκέψεις μου :

Ο Κύκλος της ζωής, ένα μεγάλο ταξίδι

Ο κύκλος της ζωής... ίδιος για όλους
Κι όμως... ζωές τόσο διαφορετικές

Γεννιόμαστε μ' ένα άδειο σακίδιο στον ώμο μας...

Νιώθουμε αδύναμοι...

Και μένουμε ακίνητοι...

Όσπου έρχεται ένας γλυκός άνεμος...

Και μας κάνει να κυλίσουμε μακριά...

Και ξεκινάμε το ταξίδι...

Σε άγνωστους τόπους...

Κι όπου πάμε...

Απ' όπου περνάμε...

Απ' όποιον συναντάμε...

Παίρνουμε κάτι...

Και το τοποθετούμε με προσοχή εκεί μέσα...

Κι αυτά τα «κάτι»...

Σιγά-σιγά...

Γεμίζουν το σακίδιό μας...

Και γίνονται «Εμείς»...

Γίνονται ο «Θεσσαυρός» μας!

Στο ταξίδι της ζωής μας...

Έχοντας το σακίδιο στον ώμο μας...

Κάποιος μας δείχνει το δρόμο...

Κάποιος μας πιάνει απ' το χέρι...

Κάποιος θέλει να μας σπρώξει...

Άλλος προσπαθεί να μας σταματήσει...

Άλλος ονειρεύεται να μας κρατήσει κοντά του...

Άλλος θέλει να μας ελευθερώσει από το βάρος του σακιδίου μας...

Ένας μας λέει «Σ' αγαπώ»...

Ένας μας κοιτάζει θυμωμένος...

Ένας μας χαμογελάει...

Κάποιος είναι διατεθειμένος να μας προσφέρει ότι χρειαζόμαστε...

Κι ένας άλλος, απλά, «κυλάει» δίπλα μας...



Στο ταξίδι της ζωής μας...
Έχουμε να μάθουμε να επιλέγουμε...
Να προσπαθούμε...
Να ονειρευόμαστε...
Έχουμε να μάθουμε να τολμάμε...
Να διεκδικούμε...
Να ακούμε...
Έχουμε να μάθουμε να αξιολογούμε...
Να δοκιμάζουμε...
Να απορρίπτουμε...
Να παίρνουμε αποφάσεις...
Έχουμε να μάθουμε να προχωράμε μπροστά...

Κι όταν μετά από χρόνια...
Καθίσουμε στον κορμό ενός κομμένου δέντρου...
Κι ανοίξουμε το σακίδιο που κουβαλούσαμε στον ώμο μας...
Από μικρά παιδιά...
Και βγάλουμε προσεκτικά την «πραμάτεια» μας...
Και ξαναθυμηθούμε τη ζωή μας...
Η ευτυχία θα ζωγραφίσει ένα πλατύ χαμόγελο στο πρόσωπό μας...
Γιατί τότε θα νιώσουμε τόσο τυχεροί...
Που εκείνος ο γλυκός άνεμος, που συναντήσαμε κάποτε...
Μας έκανε να κυλίσουμε...
Μας έδωσε την ώθηση να πάμε μπροστά...
Και να γνωρίσουμε τη ζωή και τον εαυτό μας!

Ο κύκλος της ζωής... ίδιος για όλους
Κι όμως... ζωές τόσο διαφορετικές

Με εκτίμηση,
Νικόλας Ράπτης

Εντυπώσεις από το 19ο 4ήμερο «Διαδικασία: το συνεχές στο χωροχρόνο»

Άλλο ένα τετράημερο. Σε τι να διαφέρει άραγε από τα πολλά προηγούμενα; Για τρίτη φορά ως εκπαιδευόμενος. Για πολλοστή αν μετρήσουμε και τα βιωματικά 4ήμερα που προηγήθηκαν. Για πρώτη φορά παρουσιάζουμε όχι poster, αλλά ολοκληρωμένη, τεκμηριωμένη εργασία.

Για μένα έχει ακόμη μια ιδιαιτερότητα: είναι το τελευταίο μου ως εκπαιδευόμενος. Με την ομάδα. Με αυτή την ομάδα. Για έναν περίεργο λόγο δεν το αισθάνομαι έτσι. Οι κινήσεις και οι ετοιμασίες για την Αγριά είναι σαν déjà vu. Σαν να είναι κάπως ενσωματωμένες.

Περιμένουμε τη Φωτεινούλα να έρθει για να ξεκινήσουμε, μιας και βρέχει πολύ. Συναντήσεις. Με παλιούς συμμαθητές – συνοδοιπόρους από τη Θεσσαλονίκη. Πόσο μου έλειπαν. Πόσο άλλαξαν! Πόσο άλλαξα! Το απαραίτητο τσιπουράκι προετοιμασίας πριν την ολομέλεια. Με 2 ψυχές αγαπημένες. Πολύ πολύ.

Ξεκινήσαμε με το εργαστήριο της Γιάννας. Όλο το τρίτο έτος, Αθήνα και Θεσσαλονίκη. Η γεύση που μου έχει μείνει είναι η γλυκύτητα και η αυστηρότητα της Γιάννας. Η δωρικότητα των γλωσσικών και ιστο-

ρικών της αναφορών. Και η «μαγική» ικανότητα να τα συνδέει με το έργο (αλλά και την πορεία του θεραπευτή).

Συνέχεια με την Αντωνία. Πόσο μου έλειψες. Δουλειά με το σώμα.



Με αυτό το ιδιαίτερο στυλ. Το γλυκό και μαζί οξυ(δερκές). Και η παρουσίαση. Πόσος κόπος να βγει άρθια. Να δείξουμε τη δουλειά μας. Να καλύψουμε το κενό της ξαφνικής ασθένειας

μέλους της ομάδας. Να τη φροντίσουμε να γίνει καλά. Και να παρουσιάσουμε.

Προσωπικά κέρδισα πάρα πολλά από τη διαδικασία. Κι ως μην ήταν στρωμένη με ροδοπέταλα. **Επειδή** δεν ήταν στρωμένη με ροδοπέταλα. Και η προσωπική σύνδεση με το θέμα της εργασίας που έφερε δάκρυα πολλά. Μπροστά στην ολομέλεια. Παρότι για μήνες δούλεψα με την ομάδα το θέμα, ήρθαν εκεί. Σαν να ήταν η ώρα τους να κυλήσουν. Η αγκαλιά και η φροντίδα. Και η πρόωρη αναχώρησή μου. Για ταξίδι σημαντικό. Και για άλλες συναντήσεις.

Σίγουρα δεν τελειώνει εδώ το ταξίδι. Ραντεβού του χρόνου. Στο ίδιο γνώριμο μέρος. Με άλλους ρόλους. Και ένα χρόνο πλουσιότεροι.

Σολομών Μορδοχάι, Απόφοιτος 3ου έτους Αθήνας

Η εμπειρία μου στο 19ο 4ήμερο Gestalt Workshop

...Άλλο ένα 4ήμερο workshop Gestalt ολοκληρώθηκε. Το 19ο! Θέμα του: «Διαδικασία: το συνεχές στο χωροχρόνο». Τόπος: Αγριά Βόλου. Ωστόσο, για μένα, ήταν το 4ήμερο της ολοκλήρωσης της εκπαίδευσής μου στη Gestalt και για αυτό μου είναι ξεχωριστά σημαντικό. Από τη μία δηλαδή το ότι, η γνωστή μου συνθήκη του εκπαιδευτικού με την ομάδα μου, τους ανθρώπους που ζήσαμε μαζί αυτή την εμπειρία των 4 χρόνων, που δεν θα επαναληφθεί άλλη χρονιά κι από την άλλη, η όλη έννοια και η φροντίδα για την ομαδική εργασία που είχαμε να παρουσιάσουμε αλλά κι όλα όσα συνέβαιναν στο παρασκήνιο μέχρι εκείνη την ώρα στη ζωή του καθένα μας, έκαναν ιδιαίτερη αυτή τη συνάντηση.

Μπαίνω στη διαδικασία να συγκρίνω το τώρα με το τότε, πριν 4 χρόνια και να αναρωτηθώ –όπως το μικρό παιδί- «για να δω, πόσο μεγάλωσα!». Λοιπόν το ότι μεγάλωσα, μεγάλωσα. Όπως κι όλοι μας. Για να το πω πιο σωστά, άλλαξα. Όλοι αλλάξαμε... όλα αλλάζουν. Το πόσο δεν μπορώ να το μετρήσω. Το αν είναι προς το καλό ή το κακό πάλι, μου είναι σχετικό κι αδιάφορο εδώ. Η αλλαγή, σε όλους μας, τοποθετημένη στο χώρο, χαρτογραφεί μια πορεία, μια διαδρομή. Το ύψος, η διάρκεια, οι αλλοιώσεις, οι παύσεις της μου συνθέτουν μια μελωδία. Πώς μπορώ να σας την τραγουδήσω τώρα; Είναι από γέλιο και κλάμα. Είναι από σιωπή και ψιθύρους. Από φωνές, κουβέντα και μορφασμούς. Έχει

την έξαψη της ειλικρίνειας και τη ζεστασιά της εξομολόγησης. Έχει χαρά, θυμό, φόβο και λύπη. Έχει το λαμπερό τόνο της ανακάλυψης και την ικανοποίηση και την ψυχία της ανταπόκρισης. Είναι άγγιγμα και αυτοσχέδιος χορός. Είναι φτιαγμένη από τη γλύκα της συντροφιάς. Τον παλμό και το συνεχές της ανάσας της θάλασσας. Την έκπληξη από την παρουσία νέων προσώπων και τα χνάρια όσων πέρασαν. Είναι σύνθεση από όλα όσα έζησα και γνώρισα αυτό το διάστημα.

Στο 4ήμερο «υπόγειο» εργαστήρι μας και φέτος «δουλεύτηκαν» αρκετά θέματα έτσι που θα μπορούσα να γράφω ατελείωτα. Με μια λέξη περιελάμβαναν την αλλαγή και τη μεταμόρφωση. Τον χωροχρόνο. Τη βεβαιότητα και την αβεβαιότητα. Την επαφή, το μοίρασμα. Τον εαυτό... το ποιός/ποιά είμαι; Τη ζωή και το θάνατο και το τι θεωρώ χρέος μου στη ζωή. Το φύλο μου και την τρίτη ηλικία κι άλλα πιο ειδικά, όπως επίσης και αυτά τα προσωπικά κι ανοικτά που έφερνα από πριν μέσα στη βαλίτσα μου. Όλα μαζί κι ένα- ένα φώτισαν το νου και την καρδιά μου και φωτίστηκαν αλλιώς. Μέσα από μια τέτοια διαδικασία αποχαιρέτησα την Αγριά του Βόλου και τις γλυκές μας βραδιές πλάι στη θάλασσα, με το χορό του Gala, τα τσίπουρα, τους μεζέδες, το παιχνίδι, το τραγούδι της «Καννελόριζας»...

Αρκετά είναι όσα γνώρισα τα τέσσερα αυτά χρόνια για μένα, για τους άλλους, για τα πράγματα. Τώρα αυτά ακόμη σιγά - σιγά ξεπηδούν από μέσα μου με κάθε ευκαιρία, σε κάθε περίπτωση, με πιο ξεκάθαρη μορφή. Συνδέονται σε ένα όλο και γίνονται εργαλεία και νέα περπατησιά, καινούριος κόσμος κι αναζήτηση νέων δρόμων. Νιώθω ότι είμαστε όλοι μαζί σε αυτό, παρόλο που καθένας μας τώρα έχει πάρει το δρόμο του. Καθένας μας ξεχωριστός, ιδιαίτερος, σημαντικός σε μένα. Έτσι, με μια αίσθηση του «ανήκειν» πλέον, πρώτη μου φορά βιώνω πιο δυνατά και σταθερά την ισοτιμία, το σεβασμό και την επιλογή. Νιώθω να πατάω στη γη κι είμαι όρθια, ακόμη κι αν κάποτε φοβάμαι, ενώ στο παράθυρο της ζωής δίπλα μου απολαμβάνω τη θέα με λαχτάρα.

Καλή συνέχεια! Καλή πορεία σε όλους μας! Καλά ανταμώματα!

Πέγκυ Τσομίδα

«How to create or enhance safety/security when working with clients with great difficulty in contact?» με την Isabelle Le Peuc'h.

Αποφάσισα να συμμετάσχω στο σεμινάριο της Isabelle, καθώς πίστευα πως μέσω αυτού θα μου δινόταν η ευκαιρία να ικανοποιήσω διάφορες ανάγκες μου. Αφενός να επανασυνδεθώ με τη διαδικασία της εκπαίδευσης γιατί το θέμα της ασφάλειας στη θεραπευτική διαδικασία με απασχολούσε έντονα εκείνη την περίοδο και αφετέρου να επανασυνδεθώ με τους ανθρώπους της Gestalt να ξανασμίξω με παλιές/ούς συνοδοιπόρους και να γνωρίσω ίσως νέες/ους. Εν ολίγοις, χρειάζομαι να «φροντιστώ» με κάποιον τρόπο, και είχα την εμπιστοσύνη πως η συγκεκριμένη συνθήκη θα ήταν η κατάλληλη.

Ανακαλώντας την τότε εμπειρία μου, το πρώτο που μου έρχεται στο νου είναι το πόσο ασφαλής αισθανόμουνα καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου. Σίγουρα, ήταν πολλοί οι παράγοντες που συνδιαμόρφωναν αυτή την αίσθηση. Ξεχωρίζω όμως το ποιές και ποιόι απάρτιζαν την ομάδα και το πώς στέκονταν σε αυτή. Είχα την τύχη να περιτριγυρίζομαι από ανθρώπους με τους οποίους αισθανόμουνα πολύ κοντά, και από άλλους που αν και πιο μακριά, δείχνανε πρόθυμοι να

γεφυρώσουν αποστάσεις. Υπήρχε μοίρασμα, συμμετοχή, ενδιαφέρον, αυτοαποκάλυψη, διάθεση για ρίσκο, «τασάκωμα», σεβασμός στον ρυθμό της καθεμιάς και του καθενός από μας. Και φυσικά η Isabelle. Με τη ζωντανή και ζεστή της παρουσία, μας καθοδηγούσε στο να εξερευνηήσουμε τις προτεινόμενες από εκείνη θεματικές, με έναν τρόπο δομημένο και ελεύθερο μαζί. Γενικά, εκείνο που κρατάω από εκείνη είναι η αίσθηση «ολόκληρου» που εξέπεμπε, καθώς τη βίωνα να κι-



νείτα με ευκολία μεταξύ πόλων, όπως ενήλικας και παιδί, γυναίκα και άντρας, σοβαρή και αστεία, μεγάλη και μικρή.

«Η αίσθηση ότι υπάρχω/είμαι στο εδώ και τώρα, ολόκληρη/ος, είναι το κυριότερο έδαφος πάνω στο οποίο χτίζεται η ασφάλεια» μας είπε σε κάποια στιγμή. «...Ζητήστε την άδεια από την/τον θεραπευόμενή/νό σας να πάτε κάπου...(αλλά και)...πολύ προσοχή και προστασία επιβεβαιώνει κάποιες φορές τον φόβο ότι υπάρχει κίνδυνος...» μας είπε μια άλλη στιγμή. «Οποιαδήποτε πηγή στήριξης, ακόμα και η πιο μικρή, εσωτερική ή εξωτερική, έμπυχη ή άμπυχη, πραγματική ή φανταστική έχει μεγάλη αξία. Όσο μεγαλύτερη η μονιμότητα (διάρκεια, σταθερότητα) των πηγών, και όσο μεγαλύτερη η ποικιλομορφία τους τόσο καλύτερα». Αυτά είναι λίγα από αυτά που πήρα μαζί μου, ως προς το περιεχόμενο. Το κυριότερο, ότι γύρισα πίσω έχοντας εμπλουτίσει κι εγώ η ίδια τις πηγές μου, ευχαριστημένη και «φροντισμένη» και με όρεξη να μεταφέρω κάτι από αυτόν τον πλούτο στο δωμάτιο της θεραπείας. Ευχαριστώ, καλή συνέχεια και καλή ανταμώση

Τζίνα Δημακοπούλου

Για την παράσταση «Το σώμα που παραδίδει και παραδίδεται»...

Είμαι ένας σπόρος. Ταξιδεύω στους αιώνες και μεταφέρω χιλιάδες πληροφορίες μέσα στο μικρό μου σώμα. Κάθε τόσο κάνω μια στάση για να ριζώσω και να βλαστήσω κι έτσι να διατηρήσω το κορμί μου στο πέρασμα του χρόνου.

Προς τα κάτω πετάω ρίζες, άγκυρες, βαθιά χωμένες στο παρελθόν. Μετά, σχεδόν παράλληλα, αναπτύσσεται το σώμα. Βλασταίνω όσα παραδόθηκαν στο πρωταρχικό σποράκι της ύπαρξής μου, πληροφορίες αρχαίες, άρρητες. Χρησιμοποιώ αυτά που έχω μάθει, αυτά που συναντώ, φτιάχνω μαγιά και πλάθω. Πλάθω το σώμα μου σφιγμένο και πρόθυμο, ελεγχόμενο και μαζί ανορίστο. Το θαυμάζω και το απε-

χθάνομαι, κομμάτια όλα μαζί σ' ένα κουβάρι μπερδεμένο, το σώμα μου, που δεν το θέλω, δεν το γνωρίζω, δεν το αποδέχομαι.

Έτσι προχωρώ, μαθαίνω και συναντώ μέσα απ' αυτό. Κι εκεί, στου "δρόμου τα μισά", συνάντησα ένα αερικό, μια νεράιδα ξωτικά και μια πηγή με γάργαρο νερό που αναβλύζει από τα έγκατά της, δύναμη. Λιχνίζονται μπροστά μου, χορεύουν, το απολαμβάνουν και με προσκαλούν. Παραδίδομαι στον αέρα και το νερό για να δημιουργήσω την γη μου. Μια γη που είναι στερεή και δική μου, μαζί με ένα σώμα μαλακό, εύπλαστο, που κινείται στο χώρο χωρίς ντροπή καμιά, αγγίζει, νιώθει, συνδέεται, μιλάει την αρχαία γλώσσα -αυτή χωρίς λόγια- γνωρίζει πως το βλέπουν και είναι... εντάξει. Το σώμα μου τοποθετείται διαφορετικά στον χώρο, κουβαλάει τη γνώση που του παραδόθηκε μα φτιάχνει ταυτόχρονα και τη δική του ιστορία. Ένα σώμα-σποράκι, που θρέφει τους δικούς του καρπούς, τα δικά του σποράκια με αγάπη, σεβασμό και ελευθερία.

Κάπως έτσι βίωσα το ταξίδι μου με την "αέρηνη" Νία, την "νερένια" Ελένη και την ομάδα του σώματος. Δύσκολο ταξίδι, ζορίστηκα πολλές φορές, αναρωτήθηκα άλλες τόσες "τι κάνω εγώ εδώ;" μα κάθε φορά βάραινε μέσα μου η Απόφαση, η Δέσμευση αλλά κι η Περιέργεια για το παρακάτω.

Έτσι περνούσαν οι μήνες και σιγά-σιγά άρχισα να βλέπω πράγματα. Ξεπηδούσαν από μέσα μου εικόνες και συναισθήματα. Όμως -ποιος να το φανταζόταν- χωρίς να χρησιμοποιώ λόγια, αφού μοναδικό μας εργαλείο ήταν το σώμα. Άτιμο εργαλείο αλλά όσο το εμπιστευόμουν τόσο απέδιδε! Αφηνόμουν στη σιωπή και το σώμα μου με οδηγούσε. Γινόμουν τότε μία έκπληκτη παρατηρήτρια του εαυτού μου.

Περπατώντας λοιπόν τον δρόμο αυτόν, τον γεμάτο συνδέσεις, αποκαλύψεις και εμπιστοσύνη φτάνω, φτάσαμε στην παράσταση του 4ημέρου, στον Βόλο. Ανέβηκε η Αθήνα, κατέβηκε η Θεσσαλονίκη, ενωθήκαμε.

-Πάμε για πρόβα, παιδιά!

Στομάχι κόμπος, στόμα κλειστό, καρδιά υπό μετακόμιση και μοναχά μάτια να βλέπουν και αφτιά ν' ακούν. Οδηγίες, συντονισμός, τελευταίες αποφάσεις και προσοχή!... μην χάσω τα βήματα...

45 λεπτά χαλάρωσης -ούτε καν ώρα- να φρεσκαριστούμε, να ντυθούμε... και ήρθε η στιγμή. Σταθήκαμε στον κύκλο. Όλοι μας λαμπεροί, οικείοι, όμορφοι! Τα κρουστά προσκαλούσαν τον κόσμο και η καρδιά συντονίστηκε στον ήχο τους. Πιάσαμε τον παλμό και τον φέραμε μέσα μας. Τότε ένιωσα την ενέργεια του κύκλου μας, χαλάρωσα και σαν από θαύμα αφέθηκα, σ' αυτό που έμαθα, σ' αυτό που ήξερα, σ' αυτό που γνώριζα. Και χόρεψα. Χόρεψα με την καρδιά μου. Το χάρηκα! Στο τέλος πήρα τα καλά λόγια που ήρθαν, με ευχαρίστηση.

Και να 'μαι τώρα, έκθετη μπροστά σας, να το διηγούμαι. Αυτό που το έζησα ολόκληρο!

Νία, Ελένη, Κάτια, Κωνσταντίνε, Ομάδα σας ευχαριστώ.

Αλεξάνδρα Γιαννάκη

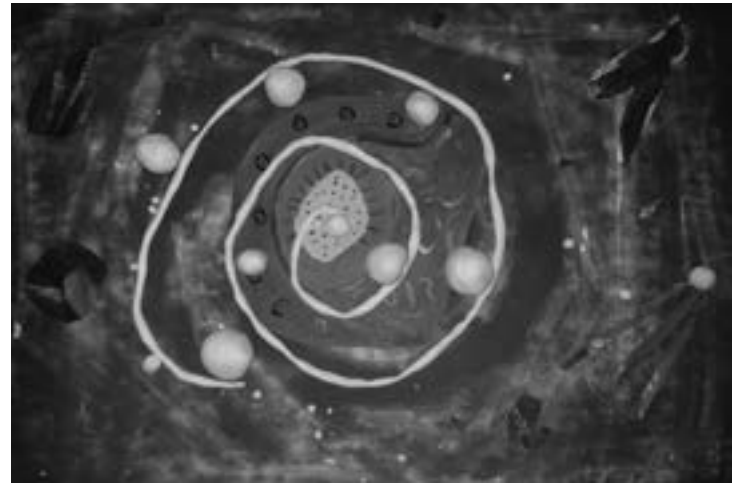
Περί σταγόνας...

Σ' ένα θορυβώδες και έντονο πεδίο η παρουσία και η επίδραση μιας σταγόνας στις επαφές και στις σχέσεις μας, σκιάζεται. Είναι πια δύσκολο να στρέψουμε την προσοχή μας, σ' ένα ολοκληρωμένο «ελά-

χιστο».

Η φράση «σταγόνα στον ωκεανό» έχει γίνει φόντο σε πολλές αλληλεπιδράσεις (δράσεις και αντιδράσεις) και αναδεικνύει μια οπτική στο πεδίο, προσανατολισμένη στην προσπάθεια μιας ποσοτικής εξισορρόπησης των πραγμάτων μέσα μας και απ' έξω μας. Κοπιάζω να είμαι, κοπιάζω να νοιώθω, κοπιάζω να αισθάνομαι...

...Ιδρώτας, σταγόνα, στάλα, ολόκληρο, συμπυκνωμένη ουσία, ρευστά όρια, χώρος, κίνηση, είναι λέξεις που έρχονται συνειρμικά και παραπέμπουν σε συγκεκριμένες σχέσεις. Μια σταγόνα χρώμα μπλέ σε άσπρο, σταγόνες στον αέρα, σταγόνες σε φύλλα, στάλες βροχής σε τζάμι,



στάλες στο πρόσωπο, σταγόνες στο σώμα... κ.α.

Ένα ελάχιστο σημείο της ύπαρξης προκαλεί, δημιουργεί, αφομοιώνεται, εξατμίζεται, ενσωματώνεται, ανακατεύεται, υπάρχει. **Η ομορφιά της σταγόνας!!!** Μπορεί να την παρατηρήσει κανείς στις ανθρώπινες επαφές, εκεί που υπάρχει ένταση, αυξημένη ενέργεια και συναντιέται ή και μπερδεύεται, η δέσμευση με τον κόπο, η δράση και η αντίδραση, τότε που στο σώμα φαίνονται σταγόνες από δάκρυα και ιδρώτα.

Μελετώντας τη σχέση γονέα – ενήλικα – παιδιού, στέκομαι υποχρεωτικά σχεδόν στον τρόπο που συναντιέται το άγχος του ενήλικα με τον ενθουσιασμό των παιδιών.

Τα δάκρυα, συχνή μορφή σ' αυτή τη φαινομενολογία. Ένας κώδικας επικοινωνίας και επαφής στη σχέση οργανισμός – περιβάλλον. Υγρές σταγόνες που φέρουν σπέρματα ενός ολόκληρου ψυχικού κόσμου, έτοιμοι να πραγματωθεί σε μια συνάντηση.

Η δύναμη της σταγόνας!!! Το κλάμα του νεογέννητου είναι μια δυνατή πρόκληση και πρόσκληση προκειμένου το βρέφος να συν – κινηθεί με το περιβάλλον του.

Τα δάκρυα, όταν υπάρχουν, άλλες φορές εκφράζουν λύπη, άλλες θυμό, άλλες απελπισία, άλλες πόνο, άλλες ανακούφιση, άλλες χαρά, άλλες παράπονο, άλλες αμηχανία, άλλες ντροπή, άλλες φόβο.

Ένα δάκρυ... χίλιες λέξεις, χίλια νοήματα, χίλιες θέσεις και αντιπαραθέσεις, χίλιες παρανοήσεις και μπλοκαρίσματα.

Σ' ένα θορυβώδες και έντονο πεδίο έχω προσωπική ευθύνη να εμπιστευτώ τα δάκρυα και τον ιδρώτα μου, να εμπιστευτώ και να αξιολογήσω τη «σταγόνα μου».

Βιβλιογραφία: Μωρίς Μερλώ – Ποντύ, Φαινομενολογία της Αντίληψης.

Francesetti G. Gecele M. Roubal J. Gestalt Therapy in Clinical Practice.

Μαρία Φαρμάκη

Μανιτού (από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια)

Μανιτού είναι η λέξη που χρησιμοποιούν πολλές φυλές των Αλγκονκίνων Ινδιάνων της Βορείου Αμερικής για να χαρακτηρίσουν ένα προστατευτικό πνεύμα και μπορεί να έχει μορφή ζώου, αντικειμένου ή φυσικού φαινομένου. Η παρουσία του φανερωνόταν στους νεαρούς Ινδιάνους στις τελετές μύψης τους. Το μανιτού του καθένα προσδιόριζαν οι μάγοι της φυλής από την ερμηνεία που έδιναν στα οράματα που προκαλούσαν οι πόνοι από τις επίπονες, ακόμα και βασανιστικές, δοκιμασίες της μύψης. Ο όρος μανιτού στη φυλή των Νελαγουέαρ, καθώς και σε μερικές ακόμα των Ινδιάνων στις σημερινές ανατολικές Ηνωμένες Πολιτείες, κατέληξε να σημαίνει το προστατευτικό πνεύμα όλης της φυλής, επομένως την υπέρτατη θεότητα (Μεγάλο Μανιτού) και έτσι έγινε γνωστός στους λευκούς αποίκους.

Πρόελευση

Το Μανιτού είναι η πνευματική και θεμελιώδης δύναμη ζωής μεταξύ των ομάδων των Αλγκονκίνων στην ιθαγενή μυθολογία. Είναι πανταχού παρούσα και εκδηλώνεται παντού: οργανισμοί, περιβάλλον, γεγονότα κλπ. Aashaa monetoo σημαίνει «καλό πνεύμα», ενώ otshee monetoo σημαίνει «κακό πνεύμα». Το Μεγάλο Πνεύμα, Aasha Monetoo, έδωσε τη γη στους Ναυτικούς, όταν δημιουργήθηκε



ο κόσμος (συγκεκριμένα, στον Shawnee).

Ο όρος ήταν ήδη διαδεδομένος κατά την περίοδο των πρώτων ευρωπαϊκών επαφών. Το 1585, όταν ο Thomas Harriot κατέγραψε το πρώτο γλωσσάρι μιας γλώσσας Αλγκονκίνων, Roanoke (Pamlico), περιέλαβε τη λέξη mantóac, που σημαίνει «θεοί» (πληθυντικός). Παρόμοιοι όροι βρίσκονται σε όλες σχεδόν τις γλώσσες των Αλγκονκίνων.

Σε ορισμένες παραδόσεις των Αλγκονκίνων, ο όρος «gitche manitou» χρησιμοποιείται για να αναφερθεί σε ένα «μεγάλο πνεύμα» ή ανώτατο ον. Ο όρος χρησιμοποιήθηκε και από μερικές χριστιανικές ομάδες της Anishnaabe, όπως το Ojibwe, για να αναφερθεί στον μοναδικό Θεό της Αβρααμικής παράδοσης, συχνά λόγω του ιεραποστολικού συνασπισμού. Ωστόσο, υπάρχουν αντίστοιχοι όροι που χρονολογούνται πριν από την ευρωπαϊκή επαφή.

...Και το ουράνιο τ μετά από κ

Στις σαμανιστικές παραδόσεις, τα μανιτού (ή manidoog ή manidoowag) συνδέονται για να επιτύχουν ένα επιθυμητό αποτέλεσμα, όπως το φυτό μανιτού για την επούλωση ή το βουβάλι μανιτού για ένα καλό κυνήγι. Στην παράδοση Anishinaabeg, «manidoowag» είναι μια πτυχή της Μεγάλης σύνδεσης.

Οι σχετικοί όροι που χρησιμοποιούνται από την Anishinaabeg είναι «manidoowish» για τα μικρά ζώα και «manidoowag» για τα έντομα. Και οι δύο όροι σημαίνουν «λίγο πνεύμα». Σε ορισμένες γλώσσες Αλγκονκίνων όπως το Iynu (Montagnais) η λέξη «manituw» αναφέρεται σε υποθαλάσσια πλάσματα στα οποία οι κυνηγοί προσέφεραν καπνό για να τα δωροδοκήσουν όταν βρίσκονταν στη περιοχή τους.

Οι Ινδοί του Fox πίστευαν ότι ο μανιτού κατοικούσε στις πέτρες του «sweat lodge». Με τη θέρμανση της σόμπας, η θερμότητα της φωτιάς έκανε το μανιτού να βγαίνει από τη θέση του στις πέτρες. Στη συνέχεια εξέρχεται από τις πέτρες όταν το νερό πασπαλίζεται πάνω τους. Τότε βγαίνει στον ατμό και εισέρχεται στο σώμα. Μετακινείται σε όλο το σώμα, εξαγνίζοντας τα πάντα που προκαλούν πόνο. Πριν το μανιτού επιστρέψει στην πέτρα, μεταδίδει μερικά από τη φύση του στο σώμα. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο κάποιος αισθάνεται τόσο καλά αφού είχε βρεθεί στο «sweat lodge».

Άλλες ερμηνείες

Ο θεός «Μανιτού», στον οποίο πίστευαν οι Ινδιάνοι, αντιπροσωπεύει μια υπέρτατη θεότητα, ανώτερη από τον άνθρωπο. Πρόκειται δηλαδή, στην ουσία, για ένα προστατευτικό πνεύμα.

Οι ιδιότητες αυτές του «Μανιτού», με την πάροδο του χρόνου, έχουν μετατραπεί σε



Όσο θγαίνει πάντα καταιγίδα...



ένα διασκεδαστικό παιχνίδι μεταξύ μιας -συνήθως- με- γάλης ομάδας ατόμων.

Το παιχνίδι είναι αρκετά απλό και έχει ως εξής: Όλα τα άτομα της ομάδας γράφουν σε ένα κομμάτι χαρτί το όνομα τους και έπειτα τα τοποθετούν όλα μαζί σε ένα κουτί. Καθένας τραβά κρυφά ένα

κομμάτι χαρτί που έχει πάνω το

όνομα κάποιου άλλου και έτσι, αυτός που

έχει τραβήξει το χαρτί γίνεται το «μανιτού» εκείνου που αναγράφεται στο χαρτί. Μετατρέπεται δηλαδή, για όσο διάστημα διαρκεί το παιχνίδι, σε «προστάτη» του ατόμου που του έτυχε. Σκοπός του πλέον, είναι να προστατεύει και να είναι δίπλα σε αυτόν που έχει ως

προστατευόμενο. Αυτό γίνεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, αναλόγως του είδους της ομάδας που διαδραματίζεται το παιχνίδι.

Το «μανιτού» ως στόχο έχει να κάνει τον προστατευόμενο του χαρούμενο είτε κάνοντας του δωράκια (οποιουδήποτε μεγέθους και αξίας), είτε γράφοντας γράμματα είτε απλά κάνοντας παρέα στον προστατευόμενο του. Στόχος βέβαια του παιχνιδιού, είναι να μην γίνει αντιληπτός ούτε από τον προστατευόμενο του καθώς και ούτε από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, αφού η αποκάλυψη των «μανιτού» ορίζεται σε μια συγκεκριμένη ημερομηνία ανάλογα με τις ανάγκες τις ομάδας.

Το παιχνίδι αυτό έχει να προσφέρει πολλά στις ομάδες καθώς βοηθά τα άτομα να γνωριστούν μεταξύ τους, να μπουν στην διαδικασία να φτιάξουν πράγματα για τον άλλον, να πλησιάσουν ο ένας τον άλλον και να νιώσουν όμορφα. Το παιχνίδι είναι αρκετά γνωστό και εφαρμόζεται σε διάφορες ομάδες ανθρώπων όπως σε μαθητικές τάξεις, όπου η αποκάλυψη των «μανιτού»



γίνεται στο τέλος της σχολικής χρονιάς, σε κατασκηνώσεις όπου τα «μανιτού» αποκάλυπτονται στο τέλος της περιόδου αλλά και σε θεατρικές ομάδες που η αποκάλυψη των «μανιτού» γίνεται συνήθως μετά το τέλος των παραστάσεων. Το παιχνίδι αυτό προσφέρει χαρά σε όλα τα μέλη της ομάδας καθώς μαθαίνουν να παραλείπουν το αν συμπαθούν ή όχι κάποιον και μαθαίνουν να κάνουν πράγματα ο ένας για τον άλλον, να μπαίνουν στην διαδικασία να ανακαλύψουν τι αρέσει στον προστατευόμενό τους, να προσπαθούν να κρατήσουν κρυφή την ταυτότητά τους ενώ σαφώς, παράλληλα, αντλούν και οι ίδιοι τη χαρά λαμβάνοντας δώρα ή γράμματα από το δικό τους «μανιτού».

12 tips για να είσαι το τέλειο Μανιτού

• Δράσε άμεσα, δράσε με θάρρος! Οι μέρες περνούν γρήγορα και



ο άνθρωπός σου θα αναρωτιέται αν τον σκέφτεται το μανιτού του. Τί πιο όμορφο από την υπενθύμιση ότι τον έχεις στο νου σου; Μια έκπληξη ήδη από την πρώτη μέρα θα τον κερδίσει!

• Χρησιμοποίησε τη δημιουργικότητά σου! Μην αφήσεις κανένα ταλέντο σου ανεκμετάλλευτο, ζωγράφισε, σχεδίασε, δημιούργησε κάτι μοναδικό για τον άνθρωπό σου. Σίγουρα θα το εκτιμήσει.

• Το αλκοόλ κι η ζάχαρη είναι βοηθοί σου. Όταν δεν ξέρεις τι να κάνεις για να δείξεις στον άνθρωπό σου ότι τον σκέφτεσαι, ένα ποτό ή ένα παγωτό μπορούν να σου δώσουν μια άμεση λύση που θα εκτιμηθεί.

• Αν κάποτε σε λέγανε κουτσομπόλη, ήρθε η στιγμή να χαρείς γι' αυτό! Όλοι γνωρίζουμε πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζεις καλά τον άνθρωπό σου, ώστε να μπορείς να τον φροντίσεις αποτελεσματικά. Η παρατηρητικότητα σου και η δεξιότητά σου να συνδέσεις πλη-



ροφορίες θα σου φανούν πολύ χρήσιμες!

- Βάλε και άλλους στο παιχνίδι! Δεν είσαι μόνος σου στην προσπάθειά σου να φροντίσεις τον άνθρωπό σου. Ζήτη από τον σερβιτόρο να προσφέρει ένα ρόφημα, ζήτη από ένα παιδί να προσφέρει το δώρο σου, κάνε αγγελιοφόρο κάποιον άλλον κατασκηνωτή.

- Θόλωσε τα νερά! Το στοίχημα είναι να μην αποκαλυφθείς και να ελιχθείς με δεξιotechνία. Αν υποψιαστεί ο ενδιαφερόμενος ότι είσαι εσύ το μανιτού του, σφύριξε αδιάφορα, αρνήσου το και πες πως είσαι σε αποστολή από το πραγματικό μανιτού του.

Προσπάθησε να μείνεις εφευρετικός και ετοιμόλογος.

- Κατάλαβε ότι είσαι το μανιτού του πριν την επιθυμητή μέρα; Είναι η ώρα να φανείς αγενής, άξεστος και αντιπαθής! Θα δημιουργηθεί μια παράδοση σχέση ανάμεσα στην εμφανή-κοινωνική αλληλεπίδρασή σας και εκείνη την κρυφή... τη μανιτουίστικη!
- Ρίξε στάχτη στα μάτια! Πες του «υποτίθεται» να κάνει μια φροντιστική πράξη για κάποιον άλλον αντί εσού. Μετά το συναίσθημα της χαράς ότι ανακάλυψε το μανιτού του, θα έρθει η απογοήτευση και η δυσαρέσκεια και στο τέλος η απεριόριστη χαρά και έκπληξη. Αύξησε



το πλήθος και την ένταση των διαδοχικών συναισθημάτων για καλύτερη και απολαυστικότερη αίσθηση και απόδοση.

- Αιφνιδιάσε τον! Πιάσε τον στον ύπνο, με τη μπουκιά στο στόμα, δίπλα στην πυρά, κάτω από τον καταρράκτη. Δείξε την παρουσία σου την πιο απρόσμενη στιγμή.
- Μην κολλάς! Έχασες το χαρτάκι και δεν ξέρεις ποιος είναι ο άνθρωπος σου; Φρόντισε όποιον θέλεις εσύ ή και όλους.
- Φροντίζεις τον λάθος άνθρωπο και το συνειδητοποιείς τελευταία στιγμή; (λογικά θα είναι χαρακτηριστικά σου, η ανεμελιά, το χάος-χάσιμο, η μη συγκέντρωση, ο ζαμανφουτισμός και άλλα τέτοια θετικού προσήμου χαρακτηριστικά)... άνθρωποι είμαστε και κάνουμε λάθη! Η μεταμέλεια και η έκφραση της παρανόησης πληρώνεται με μπίρες και ποικιλία κρεατικών.
- Είσαι κάπως και δε θες βρε αδερφέ να φροντίσεις κανέναν; Τι θα γίνει τώρα δηλαδή!!! Είναι οκ και αυτό, απόλαυσε τη φροντίδα των άλλων (μανιτού ή μη) και ίσως έτσι, όπως ανέμελα θα συνυπάρχετε, που ξέρεις... ίσως και να αλληλοφροντιστείτε.

Αδαμαντία, Ξένια, Σοφία, κατασκηνώτριες





ADDICTIONS

“The intersection of addiction, trauma and shame”

Shame and trauma have been the focus of relational Gestalt therapy literature for over 30 years. Yet the problem of addiction has been addressed from a relational Gestalt therapy perspective with increasing urgency only more recently. What becomes more clearly figural, as our work in this field continues, is that addiction, shame and trauma are so intimately entwined that we can hardly investigate any one of these without taking into account the other two.

I had the great privilege of meeting with a committed group of 13 Gestalt therapists at the Gestalt Foundation, Psychotherapy and Training Center in Athens, for a three-day workshop, March 31, April 1 and 2, 2017, to explore just this: the intersection of addiction, shame and trauma as it relates to our relational Gestalt therapy practice. With the constant support and participation of Despina Balliou and Yianna Yamarelou, we all took an intensive look at this topic.

We investigated the nature of shame from a relational and field perspective.



This involved both definitions of shame (versus guilt) as well as exploring our own experiences of shame, and especially how shame does not exist outside of relationship, but it is rather a co-created experience. We discussed shame in the development of, experience of and recovery from addiction and we went through an experiential exercise of discovering the presence of shame in our own habitual, unwanted behaviors in order to get a feel for shame in the addiction context.

With a focus on trauma as a relational process and a state of mind, we were led to a discussion of the prevalence of trauma, the relationship of gender to trauma, and the reciprocal interaction of trauma and shame. We then applied all of this to the associations of trauma and addiction/substance use, and the consequences and meaning of trauma experience in the work of addressing early recovery from addiction.

Subsequently, we explore, in applying these shame and trauma concepts, what it means to Gestalt therapists, who practice a relational attitude, when we are meeting people with addiction, shame and trauma in the clinical setting. We contrasted this with the traditional individualistic model of addiction treatment, and we saw how that can compound shame in the addiction context. Finally, we looked at addiction as a form of dissociation, and explored how the experience of choice and agency can be healing within the context of addiction coupled with shame and trauma.

Students and faculty shared from their own painful experiences throughout the training, and the loving dedication of this group of clinicians will stay with me for a very long time. I am deeply grateful for the care, attention and commitment that were a part of our experience here. Thank you all!

Armin Baier

A Gestalt Approach in understanding addictive behavior

Addictive behavior is very common. It can be related to substance abuse (alcohol, drugs, caffeine, tobacco, etc) or the development of certain patterns of addictive behavior (i.e. excessive eating, working, gambling, sexual activities, and internet-computing).

Each one of us displays addictive tendencies. There is a fluent boundary

between habit (for pleasure), misuse and dependency.

Addiction is the final stage of a developed dependency on a substance or a behavior characterized by lack of control, the establishment of tolerance (needing more and more to get the same effect) and the phenomenon of withdrawal effects. A person's life style becomes more and more determined by the addiction, often combined with severe effects on their own health, social integration and on the people who live with them.

This behavior becomes compulsive and the patterns of addiction are so persistent that the addict is not able to break by a simple choice.

Physical health, the state of emotional balance, the social surrounding and the social behavior are affected.

Following the Gestalt perspective we can use the contact circle, described in the Gestalt bibliography, in order to understand the addictive behavior. The self-regulation of the organismic system of an addict is gravely disturbed, and the contact-circle is blocked in almost every phase.

The contact circle of addictive behavior is of poor quality: usually in the phase of sensation, unpleasant sensations arise as an after-reaction to abuse. Awareness does not lead to real intimate needs, but to a demand for using the substance again. Energy is mobilized to get “the kick” again. The contact with the drug or game or sex is intensive, but does not lead to satisfaction, because the deeper emotional needs are not satisfied.

This makes it difficult for someone to find himself in a form of withdrawal that gives the experience of being balanced in an undifferentiated emptiness. Therapy of addiction works in different phases.

First step is for the affected person to become aware of the addiction. They have to learn to make the distinction between a habit that can be easily changed and an elaborated addiction that is out of a patient's control. Patients



and members of their support system, have to admit that the person has fallen to addiction, which is a serious illness, and that they will need professional help. They have to capitulate in front of the power of the addiction. This provides

an important base and a motivation for therapy and change of behavior.

Second step is to interrupt the automatized circle of behavior in the self-dynamic of addiction.

This can be achieved with small or bigger changes in habits or by a change of environment, which makes the change of behavior necessary.

The third step is to discover the unsatisfied needs hiding behind the addictive behavior.

What is the basic disorder besides addiction?

Keeping in mind that the addictive behavior can settle and support a patient, it is important to not only remove the substance that he is addicted to but also to help him explore new alternative ways to fulfill his basic needs.

It's very important to work on perspectives towards a future that is worth living for.

It will be important to support them in rediscovering their own body, its sensations, needs; to help them create a new loving relation with the own body.

Psychotherapeutic work will be important in exploring the psychic conflicts rooted in their biography.

Social training will be important in their effort to socialize and integrate in a more effective way.

Milieu therapy is used in therapy of addicts, group therapy and the setting of therapeutic communities.

Peter Schulthess



Gestalt in seven steps (an approach to team coaching)

Introduction

In this short contribution, I like to present the basic idea and structure of how we work with Gestalt in organisations. I will do this by presenting a simple model of 7 steps.

Step 1: Something is happening

The moment we work with a team, there is an interaction going on, in other words: something is happening. Even if the whole team is staring at us in silence, then that is what is happening. It is impossible that nothing happens. If we think so, we apparently are missing something.

Step 2: We resonate to that; it does something with us

Whatever is happening will somehow affect us. We can become tensed or more interested or we can get bored or irritated. Actually everything is possible.

From the Gestalt point of view, we do not judge this 'resonance' of the practitioner, but we rather welcome it, because it offers us very valuable information on what is going on in the situation.

Very often, this resonance is considered as 'counter transference': as an unconscious reaction from the practitioner, based on his unresolved issues from the past and it interferes with the present relation with the team. We do not deny that it may come from unresolved issues, but we do not see it as 'interfering' with the present. We see it as very useful information on the present situation of the team or organisation.

Step 3: Giving meaning to the resonance

With just noticing that something is happening and sharing that with the team, we will not really support them. It is our function and task to take a moment, to realize, and understand the meaning of our resonance. We need to understand the sensation in relation to the situation of the team or organisation.

The questions we have to ask ourselves are: what is happening here, that gives me this sensation? Do I recognize this from other situations, where it also occurred?

By taking the time to understand the meaning of our resonance, we actually dis-identify from this sensation and take the meta-position: we become the observer of our own sensations.

Step 4: Sharing our awareness with the client

The moment, we have the meaning of our resonance clear; we can share this with the team.

Of course, it is important that we are able to bring our awareness in a way that the others can handle it. This means that we have to be selective in what we bring and when we bring it (timing).

We have to select and bring only that information that is functional regarding the process of the other. This is a matter of timing and

estimating which information our client can handle at this time.

Step 5 Asking, how it is for the client to hear this information

After we have shared our awareness, we can ask the team: "How is it for you that I share this with you?" or "Do you recognize this?"

We will be surprised, how many times, that something that is so obvious for us, comes as a total surprise or even shock for the others.

Step 6: Exploring the phenomena and possible patterns

As a next step, we can explore together, what is actually happening in this concrete 'here and now situation' and if the team recognises this also from other situations. Do they recognize certain patterns? And if so, can they see, what the function is of these patterns. In most cases, patterns have once started as the best possible creative adjustment to a certain difficult situation. They had a very clear function. Unfortunately, after a while, they have become more and more a fixed pattern.

The goal of this step is to support the team in increasing awareness on this kind of patterns, because this awareness can help them to change the pattern and become more effective.

Step 7: Introducing an experiment

As a possible step in the process of exploring and gaining new awareness, we often introduce or propose an experiment to the team. We introduce an experiment to give feedback or to cooperate together in another way.

Normally, such a new awareness will help a team to improve their functioning and become more effective. Sometimes, more than one cycle of these seven steps is needed.

In that case, we will notice that while the team is practicing the experiment, something will happen again, e.g. another old pattern starts to show up.



In that way, we are actually back at step 1 from a new cycle of seven steps and we can help the team to increase their awareness on this pattern as well.

Frans Meulmeester

Έχοντας εκπαιδευτεί στην προσέγγιση της ψυχοθεραπείας Gestalt από πολύ μικρή, έγινε για μένα 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 εργαστήριο για την εφαρμογή της Gestalt σε οργανισμούς και επιχειρήσεις, το οποίο ολοκληρώθηκε αρχές Μάη με ένα τριήμερο σεμινάριο για τις συγκρούσεις.

Ξεκίνησα αυτό το εργαστήριο 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 στην 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 ισοπεδώσει τον άνθρωπο και τις αξίες του.

Ταυτόχρονα, εδώ και καιρό, συναντώ 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 στη δουλειά μου (αλλά και στο εδώ και τώρα του εργαστηρίου) 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 εργαστήριο, 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 στην παροχή υπηρεσιών, στο ανθρωπιστικό έργο ή στις 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 εξελίσουν. 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, τον Frans και όλη την ομάδα για αυτή την πλούσια εμπειρία.

Ιωάννα Αλεξιά

Ένα σχόλιο στο κείμενο του J. E. Frew πάνω στη σχέση των θεωριών ηγεσίας και στη θεωρία της ψυχοθεραπείας Gestalt

Είναι εντυπωσιακό το πώς τελικά το Zeitgeist επηρεάζει το σύνολο των εκφάνσεων της ανθρώπινης δραστηριότητας, κι αυτό από μόνο του δικαιώνει τον «σχεσιολογικό» χαρακτήρα της θεραπείας Gestalt. Στις αρχές του 20ου αιώνα, μέσα από ένα πολιτικό και κοινωνικό σκηνικό κρίσης, σύγκρουσης και ανταγωνισμού για την εξουσία, ξεπήδησαν μοντέλα διακυβέρνησης και ηγεσίας που εστίαζαν στη χαρισματική, ακτινοβολούσα προσωπικότητα του ηγέτη, ενός ανθρώπου «γεννημένου» αρχηγού που μόνος του θα ήταν ικανός να πάρει στα χέρια του τις τύχες ενός λαού και να τον οδηγήσει σε μια πορεία ανέλιξης, εδραίωσης, επέκτασης και -γιατί όχι- θριάμβου. Μόνο που τέτοια μοντέλα τελικά υπέκυπταν στις εγγενείς τους αδυναμίες: Ο πανίσχυρος ηγέτης δεν πλαισιώνεται από ανάλογο δυναμικό συνεργάτες, η δύναμη και η γοητεία της εξουσίας που ασκεί στους ακολούθους του τον παρασέρνουν σε παράτολμες και αλαζονικές αποφάσεις και τελικά το βάρος της ευθύνης του τον οδηγεί σε συντριβή. Ένα ηρωικό μοντέλο ηγεσίας που μπορεί να πετύχει, αν συνηγορήσει και πλήθος άλλων παραγόντων που δεν εξαρτώνται από τις ποιότητες ή τα μο-



τίβα συμπεριφοράς του ηγέτη. Κι εδώ ακριβώς είναι που υπεισέρχεται ο αποφασιστικός παράγοντας που λέγεται περιβάλλον. Το ευρύτερο πεδίο, οι άνθρωποι, ο τόπος, οι κοινωνικές, οικονομικές και πολιτικές συνθήκες, οι συγκρούσεις, οι διαφορές αλλά και οι συμφωνίες θα έρθουν να διαμορφώσουν ένα πολύπλοκο σκηνικό μέσα στο οποίο ο ηγέτης καλείται να ελιχθεί, να ισορροπήσει, να συγκεράσει απόψεις, να εξομαλύνει διαφωνίες,

να ξεπεράσει πολλές φορές δικές του πάγιες αντιλήψεις και να χαράξει πορεία μέσα σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον. Καθώς λοιπόν, στην αυγή του 21ου αιώνα, αναδεικνύεται η αξία του ατόμου και αναγνωρίζεται η δύναμή του να ξεχωρίζει από τη μάζα αλλά και να εντάσσεται λειτουργικά σε αυτή, η έννοια της ηγεσίας εμπλουτίζεται με περιεχόμενο που αγγίζει όχι μόνο τη διάνοια αλλά και το συναίσθημα, την επικοινωνία, τη διάδραση, την ικανότητα προσαρμογής στις αλλαγές. Κατά μεγάλη αντιστοιχία με τις ικανότητες και τις προσαρμογές που ο κάθε άνθρωπος καλείται να επιστρατεύσει στη διάρκεια του βίου του, ώστε να διαμορφώνει μια σταθερή κατάσταση “ευτυχίας” και “αειφόρου ανάπτυξης”. Έννοιες κλειδιά όπως η (αυ)επίγνωση, το όριο της επαφής, η αλληλουχία δράσης – αντίδρασης, η ομαλή εναλλαγή μορφής-φόντου και η οργανισμική αυτορρύθμιση αποκτούν αξία “συμπαντικών νόμων” που η κατανόηση και η εφαρμογή τους είναι το κλειδί για μια αποτελεσματική ηγεσία, για μια γεμάτη νόημα ζωή.

Κυριάκος Οικονομίδης

ΚΑΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ

στη Λάρισα...

Τα τελευταία χρόνια, στη Θεσσαλία λαμβάνει χώρα μια ομάδα εποπτείας του Gestalt Foundation. Επόπτριές της είναι η Γιάννα Καλώτα (MSc Συμβουλευτική Ψυχολογία, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt) και η Σέβη Χατζοπούλου (Msc Ψυχολογία Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt).

Η ομάδα μας συνεργάζεται εθελοντικά με συλλόγους και σε διάφορους φορείς των δύο πόλεων (Σύλλογος Καρκινοπαθών, Σύλλογος Σκλήρυνσης κατά Πλάκας, Σύλλογος ΧΕΝ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας). Στα πλαίσια της συνεργασίας μας, αναλαμβάνουμε εθελοντική δράση και διοργανώνουμε σεμινάρια εκπαίδευσης εθελοντών στους συλλόγους, ομάδες εποπτείας της δράσης των εθελοντών, συμβουλευτικές ομάδες και παρακολουθούμε συμβουλευτικά φοιτητές (προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Κάθε Ιούνιο, έχουμε μια συνήθεια. Αξιολογούμε τις δραστηριότητες της χρονιάς, θέτουμε τους νέους στόχους και καταθέτουμε τις προσδοκίες του επόμενου έτους.

Τον Ιούνιο του 2015, αποφασίσαμε να διοργανώσουμε ένα κύκλο ομιλιών στα Βιβλιοπωλεία «Παιδεία» σε Λάρισα και Βόλο.

Τον Νοέμβριο του ίδιου χρόνου διεξήχθησαν τρεις ομιλίες με τα εξής θέματα:

Η πρώτη ομιλία: **«Stress: εχθρός ή φίλος;»** από το Λευτέρη Σιάκη (Bsc, MSc, Εκπ. Ψυχοθεραπευτής Gestalt).

Η δεύτερη ομιλία: **«Το σώμα μου πονάει... ή μου μιλάει;»** από τις Δάκτυλα Στυλιανή (Ψυχολόγο Α.Π.Θ. - Εκπ. Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Εξειδίκευση στην Ειδική Αγωγή) και Βάσω Σακκά (Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας- Εκπ. Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt).

Η τρίτη ομιλία: **«Δια-τροφή: Από το πώς είμαι ότι τρώω στο πώς τρώω ότι είμαι»** από τις Γιάννα Καλώτα (MSc Συμβουλευτική Ψυχολογία, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt) και Σέβη Χατζοπούλου (Msc Ψυχολογία Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt).

Ο χώρος που μας πρόσφερε το Βιβλιοπωλείο «Παιδεία» ήταν ζεστός και φιλόξενος. Το κοινό ανταποκρίθηκε στην πρόσκλησή μας και ζήτησε να συνεχίσουμε τη προσπάθειά μας με ένα νέο κύκλο ομιλιών την επόμενη χρονιά.

Σας παραθέτουμε τη δικιά μας εμπειρία, όπως τη γεύτηκε ο καθένας μας είτε ως ομιλητής, είτε ως μέλος της ομάδας εποπτείας αλλά και κάποιοι από τους ακροατές μας.

Σέβη Χατζοπούλου: "Το όλον είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα των μερών..." Έτσι νιώθω και εγώ για αυτό το σύνολο των ομιλιών από όλους εμάς τους θεραπευτές Gestalt σε όλο αυτό το κοινό σε Λάρισα και Βόλο. Ένα όλο πλούσιο, φροντισμένο και φροντιστικό!

Γιάννα Καλώτα: Ένας καρπός που φροντίσαμε καιρό και ωρίμασε! Όλοι εμείς, ομιλητές και κοινό, ικανοποιηθήκαμε από τη γεύση του.

Λευτέρης Σιάκης: Η εμπειρία μου στο να εκθέσω σε παρουσίαση μιας

ώρας, στρατηγικές και τεχνικές της Gestalt που μπορούν να βοηθήσουν στη διαχείριση του στρες ήταν ευχάριστη πρόκληση. Ακόμη πιο ευχάριστη ήταν η αίσθηση που είχα από την ενεργή συμμετοχή αυτών που παρακολούθησαν τις παρουσιάσεις τόσο στη Λάρισα όσο και στον Βόλο.

Λιάνα Δάκτυλα: Ο μίτος των γνώσεων και της συνεργασίας ξετυλίχτηκε σε μια σειρά ομιλιών γοπεύοντας τόσο εμάς, σαν ομιλητές όσο και το κοινό.

Ακολούθησε ένας χορός και ένα πάντρεμα απόψεων, γνώσεων και εμπειριών δημιουργώντας ένα ευχάριστο κλίμα.

Βάσω Σακκά: Φροντίζομαι και φροντίζω. Μια συνεργασία ασφαλής, γεμάτη στήριξη. Ετοιμη να χαρίσει γνώσεις και να δεχτεί εμπειρίες.

Κατερίνα Μούτου: Οι ομιλίες οι οποίες πραγματοποιήθηκαν στο Βιβλιοπωλείο «Παιδεία», αναφορικά με τη διατροφή, τα ψυχοσωματικά συμπτώματα, καθώς και το στρες, υπό το πρίσμα της θεραπείας Gestalt, ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες και στοχευμένες στις ανάγκες των ακροατών.

Ειδικότερα θεωρώ ότι η λεπτομερής ανάλυση καθώς και ο κατανοητός τρόπος με τον οποίο προσέγγισαν οι ομιλητές τις ανωτέρω θεματικές ενότητες, βοήθησε πολύ ώστε να έρθει κάποιος σε γνωριμία και επαφή τόσο με τα συμπτώματα τα οποία αντιμετωπίζουμε σε καθημερινό

επίπεδο, όσο και με τον τρόπο που αυτά αντιμετωπίζονται από τη θεραπεία Gestalt.

Η λεπτομερής ανάλυση, μέσω των παρουσιάσεων (power point), όσο και μέσω των παραδειγμάτων που βοηθούσαν να λειτουργήσουν οι ομιλητές διαδραστικά με το κοινό, έδιναν τη δυνατότητα σε κάποιον να πληροφορηθεί και να κατανοήσει πλήρως, πώς η διατροφή, το στρες και τα ψυχοσωματικά συμπτώματα εμφανίζονται και λειτουργούν στην καθημερινότητά μας, καθώς και πώς μπορούμε να τα διαχειριστούμε.

Αθανασία Χατζηζήση: Οι παρουσιάσεις

των παιδιών μου άρεσαν από την άποψη ότι προσέγγισαν λεπτομερέστερα θέματα που με ενδιαφέρουν και με αφορούν, τεκμηριωμένα στη θεωρία της Gestalt. Επειδή έδειξαν ενδιαφέρον και φίλοι μου, που παρακολούθησαν τις ομιλίες, προτείνω να το συνεχίσουμε.

Ακροατής 1: Ένιωσα ότι είμαι εκεί, εγώ για μένα και οι άλλοι για μένα. Υπήρχε δομή, ποιότητα και ουσία στις πληροφορίες. Πήρα μαζί μου φεύγοντας την αίσθηση του "μπορώ". Δούλεψαν μαζί νους, καρδιά και σώμα... δεν ξέρω σε τι ποσοστό... αλλά όλα, με έναν ιδιαίτερο τρόπο.

Ακροατής 2: Εξαιρετικές οι παρουσιάσεις των ειδικών της Gestalt, οι οποίοι, βάζοντας τη δική τους πινελιά, ευαισθητοποίησαν το κοινό για κοινά καθημερινά "προβλήματα". Η εναλλαγή δυο ειδικών ξεκούραζε και κρατούσε αμείωτο το ενδιαφέρον του κοινού. Προσωπικά, θα πρότεινα οι επόμενες παρουσιάσεις να έχουν και λίγο βιωματικό χαρακτήρα, με συμμετοχή του κοινού έστω και μικρή. Καλή επιτυχία.

Ευχαριστούμε πολύ για τη στήριξη. Παίρνουμε δύναμη και ενέργεια για τη συνέχεια...

Λιάνα Δάκτυλα



PROFILE

Ανταμώσαμε πρώτη φορά πριν από τέσσερα χρόνια ως μελλοντικοί συνεπιβάτες σε ένα ταξίδι που η αρχή του ήταν χρωματισμένη με προσδοκίες, φόβο και ελπίδα μαζί για το άγνωστο. Βηματίσαμε προς

την εμπειρία του είναι πλάι σε δασκάλους με αποδοχή και στάση ισοτιμίας, που θα μας μάθαιναν την τέχνη της συνάντησης.

Το προφίλ, η επισφράγιση αυτής της τετραετούς πορείας, αυτή η στιγμή που όλοι μας περιμέναμε με τη χαρά της ολοκλήρωσης και με την αγωνία της έκθεσης μαζί, είχε πλέον φτάσει. Η εκπαίδευσή μας τελείωσε και είχαμε δυο μέρες για να μοιραστούμε με τους συνοδοιπόρους μας και τους δασκάλους μας την πορεία αυτών των ετών, την πορεία της ζωής μας ολόκληρης αφήνοντας πλέον τη θέση του μαθητή και παίρνοντας σιγά-σιγά τη θέση του θεραπευτή.

Η διαδικασία ήταν μαγική και πρωτόγνωρη, ένας αφηγητής και 23 ακροατές κάθε φορά. 19 ξεχωριστές ιστορίες ζωής τόσο διαφορετικές μα και τόσο ίδιες στον πυρήνα τους, διασταυρώθηκαν μέσα σε ένα δωμάτιο ξενοδοχείου. Αυτό το δωμάτιο γέμισε με εικόνες και χρώματα από διαφορετικούς τόπους, διαφορετικούς ανθρώπους κι εμπειρίες. Σκοτεινά κομμάτια μας φωτίστηκαν και άγνωστες πτυχές της προσωπικής μας



ιστορίας ξεδιπλώθηκαν και αποκαλύφθηκαν. Ένα δωμάτιο γεμάτο αυθεντικότητα, σεβασμό, φροντίδα, αγάπη, ενδιαφέρον και πολλή συγκίνηση. Ο καθένας ξεχωριστά και όλοι μαζί μοιραστήκαμε την ευαλωτότητα και τη δύναμή μας, τους φόβους και τα όνειρά μας, τον εαυτό μας ως άνθρωπο και ως θεραπευτή.

Σε όλες τις ιστορίες υπήρχε κάτι να μας αγγίξει βαθιά, κάτι να ταυτιστούμε, κάτι που μας έφερνε τόσο κοντά τον ένα στον άλλο. Και μέσα από τη διαδικασία αυτή αναδύθηκε η υπαρξιακή αγωνία της μοναξιάς, πως μόνος του πορεύεται κανείς στη ζωή, όπως μόνος του ήταν ο καθένας σε αυτή την αφήγηση, αλλά και η συνειδητοποίηση του ότι όταν αυτό το βαρύ φορτίο μοιράζεται με ανθρώπους που συναντάμε πραγματικά, τότε ελαφρώνει και σε αυτή τη συνάντηση, η ύπαρξη αποκτά πραγματικό νόημα.

Και όταν φύγαμε από αυτό το δωμάτιο, αφού η διαδικασία των παρουσιάσεων ολοκληρώθηκε και η αγωνία είχε τελειώσει, η ευτυχία ήταν έκδηλη εφόσον η συνάντησή μας εμπλουτίστηκε με κουβέντες, πηγαδάκια στα μπαλκόνια, κολύμπι, τραγούδι και γέλια και τη γλυκιά νοσταλγία του αποχαιρετισμού. Γιατί στην αυθεντική συνάντηση δεν υπάρχει αποχωρισμός παρά ένας αποχαιρετισμός που ενέχει την αίσθηση της ολοκλήρωσης, της ελευθερίας και της νοσταλγίας. Ο γνώριμος πόνος των αποχωρισμών του παρελθόντος έδωσε τη θέση του για πρώτη φορά στη χαρά για την αντάμωση, τη συγκίνηση για το μεγάλο που παρατηρήσαμε να συμβαίνει μέσα μας και έξω μας, και

στην προσμονή για να ανταμώσουμε ξανά. Το μεγάλο ήρθε μέσα από την εσωτερική αναζήτηση και τη συνάντηση με τον άλλο στο όριο της επαφής.

Ηλέκτρα Ματσάγγου Μυρτώ Φραγκάτου

« Σαν βγεις στον πηγαϊμό...»

[Ιθάκη 1/9/2017 – Μαρία, Θωμάς, Ευφροσύνη – γράφουμε λέξεις από την εμπειρία της αποφοίτησης: χαρμολύπη, ψυχία, περηφάνια, ενθουσιασμός, ωριμότητα, στήριξη, συμπαράσταση, προοπτική, ολοκλήρωση, καθρέφτισμα, παράδοση, συνέχεια, παρέα, τραγούδια, ισοτιμία, αεροπλάνο, αέρας, θάλασσα, αλμύρα, πιάνο, μουσική, οργανισμός, πολυκύτταρος, πολυδιάστατος...]

Μετά από μία αίσθηση σαφούς άρνησης να γράψω για κάτι που τελείωσε, που πέρασε και ταυτόχρονα είναι διαρκώς παρόν -ορμώμενη από συν-κίνηση «φωνών αγαπημένων» και δέσμευσης στο λόγο και στη σχέση, παραθέτω κομμάτια αναμνήσεων, εμπειρίας και διαδικασίας από το τριήμερο προφίλ του 4ου έτους 2017.

Συναντήσεις ψυχών στο χωροχρόνο, συναντήσεις ιστοριών ζωής σε ένα ατέρμονο εδώ και τώρα. Φίλοι, συνοδοιπόροι, εκπαιδευτές, εκπαιδευόμενοι, συνάδελφοι συναντιόμαστε να κλείσουμε αυτόν τον σπουδαίο κύκλο των τεσσάρων χρόνων εκπαίδευσης... Χαρακτηριστική ψυχία –όλα θα πάνε καλά ή απλά θα πάνε όπως είναι να πάνε- με μία υποκρουστική

αγωνία, λαχτάρα για την παρουσίαση του καθενός. Αυτό το απόσταγμα της άυλης πλέον εμπειρίας της εκπαίδευσης, ενσαρκώνεται σε βλέμματα, σε χαμόγελα, σε λόγο, αγκαλιές και επι-ούσιες ανατροφοδοτήσεις, πυξίδες για την πορεία από εδώ και πέρα, για μια ακόμα φορά, για μια τελευταία φορά ως εκπαιδευόμενοι- για μια πρώτη φορά ως επαγγελματίες. Η μοναδική ύπαρξη του καθενός στέκεται σ' αυτόν τον κύκλο με σεβασμό και χώρο, με περιορισμούς και κανόνες μα κυρίως με αλήθεια και θάρρος. Άλλωστε η αυθεντικότητα είναι βασικό χαρακτηριστικό ενός θεραπευτή Gestalt.

Από το απύθμενο κουτί της μνήμης ανασύρω πληροφορίες – τί θυμάσαι από το τριήμερο του προφίλ με ρωτώ;

Μία όμορφη τοποθεσία με θάλασσα και ανοιχτωσιά να μας περιμένει -δικαίωμα στις διακοπές σκέφτομαι και ταυτόχρονα βαθιά και ουσιαστική δουλειά- όπως ήταν όλα αυτά τα τέσσερα χρόνια στη Gestalt για μένα...

Μία εξαιρετική οργάνωση σε σχέση με τη μεταφορά και τη διαμονή μας. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον Ναούμ και στην Άρτεμη που ανέλαβαν το σημαντικό αυτό κομμάτι.

Μια αίσθηση ευγνωμοσύνης στην ομάδα που αγκαλιάζει σαν οικογένεια και θυμίζει αδιάκοπα πως «η ομάδα είναι μία οντότητα ξεχωριστή, μία οντότητα περισσότερη από τα μέλη που την αποτελούν».

Την πρώτη χαλαρωτική βουτιά στην πισίνα του ξενοδοχείου και ταυτόχρονη βουτιά στα μεταξύ μας μοιράσματα για τη ζωή του καθενός,

που θυμίζει ότι δεν υπάρχουν αδιέξοδα, ότι αδιέξοδος μοιάζει να είναι μόνο ο τρόπος που κοιτώ τα πράγματα.

Μια αγωνία και μια αρμονία ταυτόχρονα για τη σειρά των παρουσιάσεων -αίσθηση ροής στη συνεννόηση μεταξύ μας-

Μια βαθιά ευχαρίστηση να συνδέω τη μοναδική παρουσία του καθενός με τα νήματα της ζωής του που τον έφεραν ως εδώ.

Μία αλληλοϋποστήριξη στα μικρά απρόοπτα αγκαθάρια ακινών και φροντίδα σωματικών πόνων- που θυμίζει το ότι για να «επιβιώνουμε χρειάζομαστε ο ένας τον άλλο».

Μια ευκαιρία να μιλήσω και να αγκαλιάσω ανθρώπους που λιγότερο



ήρθα σε επαφή αυτά τα τέσσερα χρόνια και να αγκαλιάσω ανθρώπους για ακόμα μια φορά που περισσότερο ήρθα σε επαφή σ αυτό το ταξίδι που κλείνει τον προορισμό του...

Τη χαρά να ξανασυναντώ τους μοναδικούς εκπαιδευτές, να τους ευχαριστήσω και να ενσωματώσω τον σεβασμό και την ισοτιμία της Ι-θου σχέσης που αποπνέουν τα κύτταρά τους.

Το χιούμορ και τη ραστώνη στα τραπέζια -στο μεσημεριανό, το δείπνο- εκεί που τα ποτήρια μας ανταμώνουν, εκεί που οι φωνές χύνονται σε τραγούδια

Τι σημαίνει να είσαι θεραπευτής Gestalt;

Να δίνω ζωή στον χρόνο, να αναπνέω τον χώρο, να υπάρχω αυθόρμητα, να υπάρχεις αυθεντικά, να δημιουργούμε ελεύθερα...

Για το προφίλ του 4ου έτους 2013-2017

“Το παρελθόν δεν είναι ποτέ νεκρό. Δεν είναι καν παρελθόν.” William Faulkner

Δια - πιστώνω χρόνο και καιρό να γράψω

Να ράψω γράμματα

Να φορέσω κατάσαρκα την εμπειρία στο άυλο πια σώμα της

Να χωρέσω ψυχή στις φυσαλίδες των λέξεων

Να φυσήξω πνοή σε αυτό που χάθηκε και είναι συνεχώς παρόν

Να στύψω την πέτρα της ιστορίας μου

Να την κάνω αστερόσκονη – παραμύθι για τα παιδιά

Κουκλοθέατρο για μικρούς και μεγάλους

Έμμετρο έπος για ήρωες – πολεμιστές

Γλυκόπικρο δάκρυ – απόσταγμα

από καρδιοχτύπια παρουσίας και απουσίας

Μωρουδιακό κουβεράκι να στάζει από το λίκνο σου

Ευωδιές – ωδές και νότες

Γέλια - κχώ χαράς – αντίλαλος παιχνιδιών στην παραλία

Εκεί που ο ουρανός συναντά τη θάλασσα

Ονομάζεται ορίζοντας

Εκεί που η θάλασσα συναντά το κύμα

«στο όριο της επαφής» ανταμώνουμε

ποίηση – συντροφιά – φλόγα

τραγούδι για ταξιδιώτες που ξαποσταίνουν και σιγοτραγουδούν

«εδώ είναι ο παράδεισος και η κόλαση εδώ»

Και τα ανάμεικτα συναισθήματα πλημμυρίζουν το νου και το σώμα...

Αισθήσεις σαν σε κατσαρόλα που βράζει

Εικόνες σαν σε χαρμολύπη σε Α4

Γραμμένες και χρωματισμένες στα μέτρα μας

Τέσσερα χρόνια «χωρίς φλάς»

Αντίλαλος στην αιώρα της σκέψης μου...

«Τελειώσαμε!» -ή μήπως όχι;

Ευφροσύνη Κιατικίδου

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Δέσποινα Μπάλλιου

Οργάνωση & Επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Μαριαλένα Δασκαλάκη

Μετάφραση: Λίλη Κοφινά

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Armin Baier, Frans Meulmeester, Peter Schulthess, Αδαμντία, Ιωάννα Αλεξιά, Αμαλία Αποστόλου, Αλεξάνδρα Γιαννάκη, Λιάνα Δάκτυλα, Τζίνα Δημακοπούλου, Δέσποινα Καρπούζα, Ευφροσύνη Κιατικίδου, Ε. Κολοβού, Ηλέκτρα Ματσαγγού, Άννα Μερτζάνη, Σολομών Μορδοχάι, Ελένη Μούσλεχ, Ξένια, Κυριάκος Οικονομίδης, Νικόλας Ράπτης, Σοφία, Πέγκυ Τσομίδα, Μαρία Φαρμάκη, Μυρτώ Φραγκάτου



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, διπλοσασμό 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