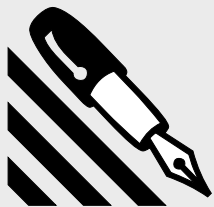




Gestalt NEWS Foundation

ΕΞΑΜΗΝΙΑΙΟ ΦΥΛΛΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
& ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ GESTALT FOUNDATION • ΑΝΟΙΞΗ-ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2013 • ΤΕΥΧΟΣ 18^ο



> σελ. **2** editorial

Βιβλιοπροτάσεις

> σελ. **3**
Θέματα σεμιναρίων
15^ο Τετραήμερο Workshop
Ψυχοθεραπείας GESTALT

> σελ. **4-5**
15 ΧΡΟΝΙΑ
GESTALT

> σελ. **6, 7, 8**
15^ο Τετραήμερο Workshop
Ψυχοθεραπείας GESTALT

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ!



15^ο Τετραήμερο
Workshop
Ψυχοθεραπείας
GESTALT

“Επι-
θετικό
-τητα”

Οι λειτουργικές
και οι μη λειτουργικές
όψεις στη θεραπεία

GESTALT

9-12 Μαΐου 2013
Καρπενήσι

IANOS
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

IANOS ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
IANOS ARTSHOP
IANOS ΕΚΔΟΣΕΙΣ
IANOS CAFE
IANOS ΧΟΡΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
IANOS ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΤΕΧΝΗΣ
IANOS RADIO.GS
IANOS DIGITAL
IANOS ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ
IANOS ΑΝΤΙΘΕΩΡ
2013

ΕΚΔΟΤΙΚΟ σημείωμα

Μια γεμάτη «ακαδημαϊκή» χρονιά φτάνει στο

τέλος της για την κοινότητα του Gestalt Foundation. Μια χρονιά ενεργητική που τυγχάνει να είναι και η 15^η χρονιά λειτουργίας του Κέντρου.

Αποφασίσαμε, με τη συνηθισμένη μας αισιοδοξία, να ετοιμάσουμε μια μεγάλη γιορτή όταν με το καλό φθάσουμε στα 20 χρόνια μας! Τα 15 μας χρόνια, τα γιορτάσαμε με μια μικρή τελετή, ανάμεσα στα βουνά του Καρπενησίου, κατά το 15^ο τετραήμερό μας.

Το κεντρικό θέμα του τετραήμερου ήταν αυτό της «Επιθετικότητας», με την ειδική έννοια που έχει στη θεραπεία Gestalt, και προκάλεσε πολλές συζητήσεις, επιγνώσεις κι έντονες εμπειρίες.

Είχαμε την ευκαιρία να πάρουμε μια μικρή ανάσα όλοι μαζί, να ξαναδούμε την καθημερινότητά μας, λίγο πιο κοντά, λίγο πιο μακριά, και να ψάξουμε νέα νοήματα και τρόπους. Έχοντας ως στόχο να φθάσει η «επιθετικότητα» να γίνει «ενεργητικότητα», αναζητήσαμε νέες ισορροπίες, πέρα από τους πόλους της παθητικότητας και της καταστροφικότητας. Ήταν ένα τετραήμερο που ενέπνευσε, και γέμισε το 18^ο τεύχος του «Gestalt Foundation News». Ζητούμε συγγνώμη για όλα τα κείμενα που δεν μπόρεσαν να μπουκ σε αυτό το τεύχος. Κάποια

από τα νέα που έμειναν «στο σκοτάδι» θα τα μοιραστήσουμε λίγο αργότερα, με το φθινοπωρινό μας τεύχος.

Να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα για αυτό το τεύχος τη γραφίστρια του «Gestalt Foundation News» Σοφία Μαμαλιγκά για το καρτούν που μας χάρισε για τα γενέθλιά μας.

Εύχομαι να απολαύσετε αυτό το ιδιαίτερο τεύχος, και να έχουμε όλοι μας ένα υπέροχο καλοκαίρι. Ραντεβού το φθινόπωρο!

Με εκτίμηση

Αντωνία Κωνσταντινίδου

e-mail επικοινωνίας: konstant108@gmail.com

Αντωνία Κωνσταντινίδου, M.Sc. Κλινικής και Κοινωνικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ. Θεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια κι Επόπτρια θεραπείας Gestalt. Συνιδρύτρια του Κέντρου Εκπαίδευσης και Ψυχοθεραπείας Gestalt Foundation. Αναγνωρισμένο μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (Σ.Ε.Ψ.), της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ψυχοθεραπείας (EAP) και της Ευρωπαϊκής Ένωσης Θεραπείας Gestalt (EAGT). Ίδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt.

Δουλεύω θεραπευτικά με ενήλικες και ομάδες ενηλίκων εδώ και 16 χρόνια. Τα τελευταία 10 χρόνια ασχολούμαι ιδιαίτερα με την ψυχολογική στήριξη ατόμων με χρόνιες ασθένειες καθώς και την εκπαίδευση εθελοντών.



ΧΟΡΧΕ ΜΠΟΥΚΑΪ

Ο ΤΡΟΜΕΡΟΣ ΕΧΘΡΟΣ



ΆΞΕΪ ΟΪΪΪΪ ΟΡΕΡΑ - ΕΆΞΪ ΕΆΞΪΪΪ 2013
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: ΓΚΟΥΣΤΙ
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΕΛΜΙΡΑ ΜΥΡΕΣΙΩΤΗ-ΑΛΙΒΕΡΤΗ

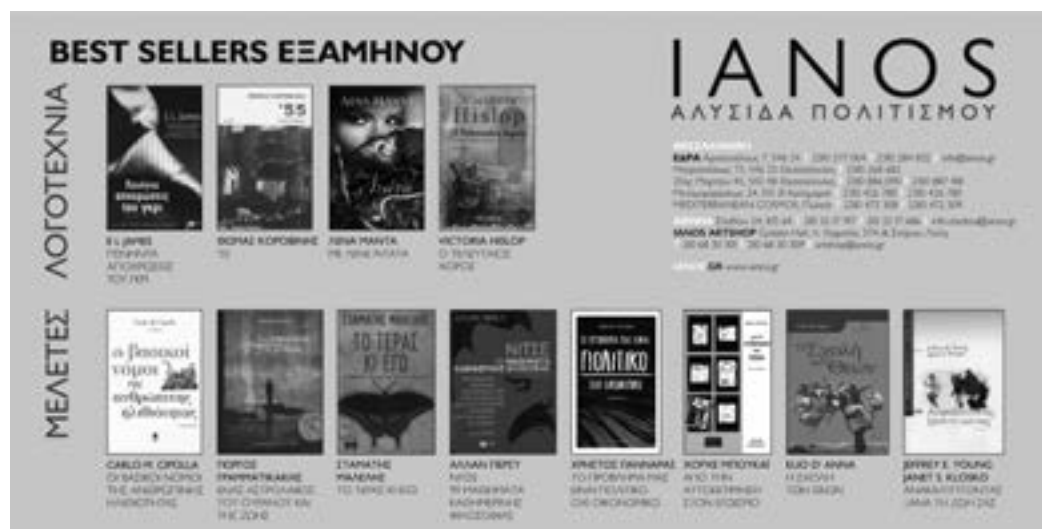
Ποιος είναι ο εχθρός που τρομάζει τον πανίσχυρο βασιλιά; Γιατί όλοι στο παλάτι λένε πως υπάρχει μια δύναμη που ποτέ του δεν θ' αποκτήσει; Και ποιος την κατέχει;

Ήταν μια φορά ένας βασιλιάς που ήθελε να γίνει ο πιο ισχυρός άνθρωπος του κόσμου, αλλά η δημοφιλία ενός μάγου που ζούσε στο βασίλειό του και μπορούσε να μαντέψει το μέλλον, τον έφερνε δεύτερο στις προτιμήσεις των υπηκόων του. Μια μέρα, ο ζηλιάρης βασιλιάς σκαρφίστηκε ένα τέχνασμα που θα αποδείκνυε ότι ο μάγος δεν μπορούσε να μαντέψει το μέλλον: θα τον ρωτούσε μπροστά σε όλον τον κόσμο την ημερομηνία του ίδιου του του θανάτου. Οτιδήποτε κι αν απαντούσε ο μάγος, ο βασιλιάς θα έβγαζε το σπαθί του και θα τον σκότωνε, αποδεικνύοντας πως

Βιβλιοπροτάσεις

η φήμη του δεν ευσταθούσε. Υπήρχε κάτι, όμως, που ο μεγάλος βασιλιάς δεν είχε υπολογίσει: την απάντηση του μάγου, που θα τον έκανε να αναθεωρήσει ολόκληρη τη ζωή και τη βασιλική του αντίληψη...

Μια ιστορία αγάπης και μίσους, ταπεινοφροσύνης και ματαιοδοξίας, που εξηγεί πώς ο τρομερός εχθρός μας, μπορεί να γίνει ο καλύτερός μας φίλος... στο δεύτερο παιδικό βιβλίο του Μπουκαϊ, μετά τον Αλυσσοδεμένο Ελέφαντα.





15^ο Τετραήμερο Workshop Ψυχοθεραπείας GESTALT

9-12 Μαΐου 2013
Καρπενήσι

Το Gestalt Foundation διοργάνωσε, για 15 συνεχή χρονιά, το ετήσιο τετραήμερο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt με κεντρική θεματολογία: «Επιθετικότητα: Οι λειτουργικές και οι μη λειτουργικές όψεις της στη θεραπεία Gestalt».

Ορμώμενοι από τον ορισμό του Philip Lichtenberg για την επιθετικότητα ως την ενέργεια της δράσης (-ή της πράξης-), υλοποιήθηκε ένα πλούσιο πρόγραμμα που αποτελούνταν από εκπαιδευτικά, βιωματικά και επαγγελματικά (advanced) σεμινάρια, κατά τη διάρκεια του οποίου διερευνήθηκαν, μέσα από τη θεωρία και το βίωμα, ο ορισμός και η διαφοροποίηση της έννοιας της επιθετικότητας στη θεωρία της θεραπείας Gestalt, η διττή σημασία της και ο τρόπος που μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο «εργαλείο» σε προσωπικό, διαπροσωπικό, επαγγελματικό (ως ψυχοθεραπευτές Gestalt) και κοινωνικό επίπεδο. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκαν, επίσης, οι καθιερωμένες παρουσιάσεις αποφοίτων του Κέντρου.

Πιο συγκεκριμένα, η ειδικότερη θεματολογία των σεμιναρίων ήταν η εξής (σε αλφαβητική σειρά κατά ονοματεπώνυμο συντονιστή):

> **Γιαμαρέλου Γιάννα** : «Επιθετικότητα: η ενέργεια του εαυτού σε κίνηση»
«Παθητικότητα - Επιθετικότητα στη θεραπεία Gestalt»

> **Γιαμαρέλου Γιάννα - Μπάλλιου Δέσποινα**: «Θυμός... Φόβος... Πόνος... Θυμός...»
«DNA, Κοινωνικές Δομές και Επιθετικότητα»
«Ποιός είναι ο αντίθετος πόλος της επιθετικότητας;»

> **Κωνσταντινίδου Αντωνία**: «Όταν η επιθετικότητα... ενδοβάλλεται... προβάλλεται... αναστρέφεται... ανακάταται...»
«Ανιχνεύοντας την ενεργητικότητα και την αδράνεια στο σώμα μας»

> **Κωνσταντινίδου Αντωνία - Χατζηλάκου Κάτια**: «Να σκέφτεσαι σαν άνθρωπος της δράσης, να δρας σαν άνθρωπος της σκέψης»

> **Lompa Dick**: “What is the influence of aggression on the contact making process?”

“What do I experience when I am the receiver of aggression?”

“How is aggression related to creativity?”

> **Μπάλλιου Δέσποινα**: «Ταύτιση με τον επιτιθέμενο»
«Άδραξε τη μέρα...»

> **Φαρμάκη Μαρία - Μυροφορίδου Γιώτα**: «Βιάζομαι - βιάζομαι - σέβομαι, βαθιά επιλογή στην πορεία μιας ζωής»

> **Χατζηλάκου Κάτια**: «Αγάπη είναι...»
«Σιωπή... Κραυγή»

> **Barbarelo Favo**: “Fire in the belly: exploring how we process aggression from a body gestalt point of view”

Η Κεντρική θεματολογία των Παράλληλων Παρουσιάσεων Αποφοίτων ήταν η εξής (σε αλφαβητική σειρά κατά ονοματεπώνυμο συντονιστή):

> **Αντωνίου Έλενα - Γκιώνη Κωνσταντίνα - Παππά Νία - Χαντζιάρη Δήμητρα**: «Επιθετικότητα και επανάσταση: Από τον Προμηθέα στη Μαίρη Παναγιωταρά»

> **Θεοδώρου Πέτρος**: «Ο ταυρομάχος, ο ταύρος και το μυστήριο του κόκκινου πανιού»

> **Καραμανώλη Βάσια**: «Ανταμώνει ο Καημός με τον κυρ Σιμιγδαλένιο; Ανταμώνει το φανταστικό με την πραγματικότητα; Ανταμώνει η γνώση με το βίωμα;»

> **Σκόρδου Μαρία**: «Η επιθετικότητα στο Φάσμα του Αυτισμού»

Περισσότερες λεπτομέρειες δείτε στο site μας www.gestaltfoundation.gr

Καρπενήσι 10-12 Μαΐου 2013

Βιωματική Ομάδα - Θέμα: Βιάζομαι Βιάζομαι Σέβομαι

Με τυπικά χαμόγελα, λίγο σφιγμένα, λίγο διερευνητικά, με τα «καλά» μας ρούχα, καθισμένοι στις καρέκλες, ξεκινήσαμε. Άλλοι άνετοι, άλλοι επιφυλακτικοί, κάποιοι δύσπιστοι και κάποιοι ... έμπειροι!

Στο πρώτο διάλλειμα ήμασταν ήδη ομάδα. Χωρίς να το καταλάβουμε βρεθήκαμε με τα άνετα ρούχα μας, στο πάτωμα, δοτικοί και υποστηρικτικοί, ανοιχτοί και διψασμένοι.

Η Μαρία και η Γιώτα. Η Γιώτα και η Μαρία. Η ψυχή και το σώμα, το σώμα και η ψυχή. Η ψυχή μέσα στο σώμα, το σώμα μέσα από την ψυχή. Δώδεκα ενήλικες σε διαφορετικές φάσεις ζωής, διατεθειμένοι αποφασισμένοι έτοιμοι (λιγότερο ή περισσότερο) να πάρουμε τις ψυχές μας στις χούφτες μας, να τις φροντίσουμε, να τις γιάνουμε, να τις γλυκάνουμε. Βάλασμο και εφελτήριο, η αμεσότητα και ο σεβασμός της Μαρίας, η διάφανη ηρεμία της Γιώτας.

Μέσα από τις ιστορίες των άλλων, ξεπηδούσαν οι ιστορίες του καθενός μας, ή πιο σωστά, μέσα στις εμπειρίες και στα τραύματα των άλλων, αναγνώριζε ο καθένας τα δικά του και έκανε τη διαδρομή του, δίπλα και παράλληλα. Με συμπόνια, με ταύτιση, με ειλικρινές ενδιαφέρον. Με σφιγμένα χείλη και με δάκρυα στα μάτια αποδεχτήκαμε και ξαφνιαστήκαμε, σκεφτήκαμε και αναρωτηθήκαμε, ... να τολμήσουμε;

Οι αναπνοές με τα μάτια στραμμένα στο είναι μας, μας κατεύθυναν στα πιο βαθιά σημεία της ύπαρξής μας. Και από εκεί αντήλασε την πίστη στον εαυτό μας και στη διαδικασία μας. Αντήλασε τη δύναμη να αγωνιστούμε, γιατί ξέρουμε ότι αξίζουμε το καλύτερο.

Δε βγήκαμε όλοι ανάαφρο και χαρούμενοι από το τρίημερο αυτό. Όμως νομίζω ότι η πρόταση ενός αγαπημένου μέλους τα λέει όλα: «*Προχωρώ έχοντας στις αποσκευές μου όλες τις νέες συνειδητοποιήσεις των τελευταίων ημερών. Δεν έχω πολλά να πω, μιας και είμαι ακόμη στη διαδικασία της κήσης. Απλά αφουγκράζομαι τους νέους κτύπους της καρδιάς μου και τα τινάγματα μέσα μου. Εύχομαι καλά «γεννητούρια» σε όλους μας!*»

Σας ευχαριστώ όλους από καρδιάς!!!



1998 - 2013 ...

15 χρόνια ...

15 χρόνια... μια πραγματικότητα ... μια πορεία ζωής με «ρυθμό επαφής», «διάλογο», «διαδικασίες οργανισμικής αυτορρύθμισης» και

«δημιουργικής προσαρμογής», με «ενσωμάτωση», «συμπερίληψη», «παράδοση θεωρία της αλλαγής» σε ένα πεδίο από το οποίο συνεχώς αναδεικνύονται «μορφές»!

Πραγματικά «πλούσιος» σε εύρος ο κατάλογος με τα θέματα που διαπραγματευτήκαμε όλα αυτά τα χρόνια, μέσα από σεμινάρια, διαλέξεις, ομάδες.

Απ' άκρη σ' άκρη της Ελλάδας, σε θάλασσες και στεριές τα μέρη στα οποία ταξιδέψαμε, για να συναντήσουμε «τους εαυτούς μας», να αλληλεπιδράσουμε, να γελάσουμε, να κλάψουμε, να ονειρευτούμε, να σχετιστούμε...

Φίλοι, συνεργάτες και συνάδελφοι από την Ελλάδα και το εξωτερικό μας στήριξαν και μας στηρίζουν, μας διδάσκουν με τον τρόπο τους, το χαμόγελό τους, την παρουσία τους.

Στην πορεία μας με αφετηρία τη γνώση και την επαφή και προορισμό την εξέλιξη ... με πολλούς ενδιάμεσους σταθμούς για ανεφοδιασμό, ξεκούραση, ανατροφοδότηση, επανατροφοδότηση, είχαμε και έχουμε συνοδουπόρους όλους εσάς που μας τιμάτε με την εμπιστοσύνη σας.

15 χρόνια... πορείας ζωής ... εφηβεία ... διαδικασία ωρίμανσης... Αντίδραση, όραμα και όρεξη για δημιουργία και ταυτόχρονα «αποχαιρετισμός» στην παιδική αφέλεια, μια ζωή που ανοίγεται μπροστά και ταυτόχρονα επίγνωση των αποφάσεων που πρέπει να ληφθούν για τη συνέχεια της πορείας.

Ανάληψη ευθύνης, αίσθημα καθήκοντος και ταυτόχρονα όρεξη για αναζήτηση και ενδιαφέρον με νέες εμπειρίες.

Αυτά, κατά τη γνώμη μου, χαρακτηρίζουν το προφίλ του Gestalt Foundation στο σήμερα... Έναν ζωντανό οργανισμό, εμάς, εσάς και... κάτι παραπάνω.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας ένα απόσπασμα από το

βιβλίο «Μεγαλώνω παίζοντας» της Ινές Μπαρέδο (Χόρχε Μπουκάι «Ο Δρόμος της Αυτοεξάρτησης», Opera 2009):

Όταν έκλεισα τα 9, με απασχολούσε πολύ να μάθω τι είδους αλλαγή θα γινόταν στο σώμα μου ανάμεσα στα 8 και τα 9. Σηκώνομαι, λουπόν, πολύ νωρίς την ημέρα των γενεθλίων μου και τρέχω στον καθρέφτη για να δω πόσο έχω αλλάξει. Ξαφνιάζομαι, όμως, γιατί δεν έχω αλλάξει καθόλου. Η απογοήτευσή μου είναι τόσο μεγάλη, που πάω και ρωτώ τη μαμά μου τι ώρα ακριβώς γεννήθηκα, κι εκείνη με πληροφορεί ότι γεννήθηκα στις τέσσερις και είκοσι. Έτσι κι εγώ, από τις τέσσερις ως τις πέντε, μένω καρφωμένη μπροστά στον καθρέφτη και κοιτάζομαι ώσπου να γίνει η αλλαγή από τα 8 στα 9. Η αλλαγή, όμως, δεν γίνεται. Καταλήγω τότε στο συμπέρασμα ότι μπορεί να μην υπάρχει αλλαγή από τα 8 στα 9, αλλά από τα 9 στα 10. Οπότε, περιμένω με αγωνία έναν ολόκληρο χρόνο. Την παραμονή της ημέρας που συμπληρώνω τα 10, μένω άγρυπνη όλη τη νύχτα. Δεν κοιμάμαι λεπτό, στέκομαι μπροστά στον καθρέφτη για να δω πώς θα είμαι το πρωί. Δεν βλέπω τίποτα. Αρχίζω να σκέφτομαι ότι δεν μεγαλώνει ο άνθρωπος, είναι όλα ψέματα, αλλά πάλι... Βλέπω τις φωτογραφίες της μαμάς μου όταν ήταν μικρή, που πάει να πει ότι κάποτε ήταν κι εκείνη σαν εμένα κι έπειτα μεγάλωσε. Αλλά πάλι, δεν μπορώ να εξηγήσω πότε θα συμβεί αυτή η αλλαγή. Μέχρι που μια μέρα λέει η συγγραφέας στη δεύτερη σελίδα του βιβλίου- κατάλαβα ποιο ήταν το μυστικό. Όταν έγινα εννέα χρονών, δεν έπαψα να είμαι οκτώ. Όταν έγινα δέκα, δεν έπαψα να είμαι εννιά. Όταν κλείνουμε τα δεκαπέντε, είμαστε δεκατέσσερα, και δώδεκα, και έντεκα, και δέκα, και εννιά, και οκτώ, και πέντε, και... Στα εβδομήντα, είμαστε και εξήντα, και πενήντα, και σαράντα, και δώδεκα, και πέντε, και τριών, και ενός χρόνου.

Με πίστη κι ελπίδα, αγάπη και σοφία, κρατώντας μέσα μας...τα παιδιά, τους εφήβους, τους νέους που ήμασταν κάποτε...εύχομαι μέσα από την καρδιά μου καλή συνέχεια σε όλους μας!

Κάτια Χατζηλάκου



GESTALT FOUNDATION. Μια διαδρομή 15 χρόνων από την ίδρυσή του που σήμερα με κάνει να νιώθω βαθιά συγκίνηση. Σ' αυτήν τη μακρόχρονη πορεία σημαντικών αλλαγών και ανάπτυξης, βιώσαμε επιτυχίες και αναποδιές, χαρές και λύπες αλλά και βαθιά θλίψη για την απουσία του Harm Siemens, δασκάλου και συνεργάτη μας που παραμένει για μας πηγή έμπνευσης και δημιουργικότητας στο εκπαιδευτικό μας έργο.

Κάνοντας ένα γρήγορο απολογισμό,

είδα με ικανοποίηση ότι ήμασταν και οι τέσσερις συνεπείς με το όραμά μας και την επίτευξη των στόχων που είχαμε θέσει εξ αρχής.

Συνεργαστήκαμε με αξιόλογους εκπαιδευτές από την Ελλάδα και το εξωτερικό που εμπλούτισαν το εκπαιδευτικό μας έργο. Διευρύνσαμε τις γνώσεις μας γύρω από το χώρο της ψυχοθεραπείας και της εκπαίδευσης μέσα από την αδιάκοπη αναζήτηση σύγχρονων μεθόδων στην εκπαιδευτική διαδικασία αλλά και νέων συνεργασιών.

Μέχρι και σήμερα παραμένουμε το μοναδικό κέντρο εκπαίδευσης στην ψυχοθεραπεία Gestalt στην Ελλάδα που προσφέρει ένα ολοκληρωμένο, αξιόπιστο και υψηλού επιπέδου εκπαιδευτικό πρόγραμμα αλλά και το πρώτο που είναι πιστοποιημένο από την EAGT και την EAP.

Μέσα από τα προγράμματά μας αυξήσαμε το ενδιαφέρον για την προσέγγιση και τη φιλοσοφία της θεραπείας Gestalt, πράγμα που ενισχύθηκε ακόμα περισσότερο με την παρουσία ακαδημαϊκών και αξιόλογων συνεργατών στις επιστημονικές μας συναντήσεις. Αντίστοιχα, η δική μας παρουσία σε ανάλογες δραστηριότητες μας έδωσε την ευκαιρία να ανταλλάξουμε απόψεις και να αποκτήσουμε έναν πλούτο επιστημονικής

γνώσης και εμπειριών.

Οι παρουσιάσεις μας, οι μεταφράσεις συγγραφέων που έχουν γράψει για την Gestalt, η συγγραφή άρθρων, η ομαδική συγγραφή του εγχειριδίου «Εισαγωγή στην Ψυχοθεραπεία Gestalt» καθώς και ο μεγάλος αριθμός αξιόλογων εργασιών των εκπαιδευόμενων μας, αποτελούν, πλέον, έναν βιβλιογραφικό πλούτο για κάθε ενδιαφερόμενο.

Επιπλέον, μέσα από ένα ευρύ πεδίο εθελοντικής προσφοράς προς την κοινότητα, που έχει αναπτυχθεί και εδραιωθεί, οι εκπαιδευόμενοι μας, στο πλαίσιο της πρακτικής τους άσκησης, έχουν τη δυνατότητα να αποκτήσουν εμπειρία σε πολύ διαφορετικά εργασιακά πλαίσια, να αποκτήσουν ενδιαφέρον και ευαισθησία και να εξελιχθούν μέσα από την αλληλεπίδρασή τους με διαφορετικά άτομα και χώρους εργασίας.

Ένα βασικό μας μέλημα, επίσης, ήταν και είναι η διαφύλαξη της επιστημονικής και επαγγελματικής επάρκειας των ψυχοθεραπευτών Gestalt, δηλαδή των αποφοίτων μας, μιας κοινότητας, οι βάσεις της οποίας μπήκαν 15 χρόνια πριν και που κάθε χρόνο μεγαλώνει με ταχείς ρυθμούς προς μεγάλη ικανοποίηση όλων μας. Έτσι, με τους πρώτους απόφοιτους ιδρύσαμε την Ελληνική Εταιρία Ψυχοθεραπείας Gestalt, η οποία σήμερα αριθμεί 11 χρόνια ζωής.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να επισημάνω και να αναφέρω τη σημαντικότητα του έργου και της προσφοράς των συνοδουπόρων μας και των συνεργατών μας που μαζί πιστέψαμε δημιουργήσαμε και συνεχίζουμε να δημιουργούμε αυτό το έργο ζωής. Τους ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω όλους εσάς που μας εμπιστευθήκατε και επιλέξατε το Gestalt Foundation για την εκπαίδευσή σας και εσάς, που είστε απόφοιτοι και που όλοι μαζί αποτελείτε την ελπίδα για δημιουργία ενός πιο ηθικού και ανθρωπιστικού τρόπου συνύπαρξης, σε ατομικό, διαπροσωπικό, κοινωνικό και συμπαντικό επίπεδο.

Σας ευχαριστώ που είστε μέρος της ζωής μου!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Γιάννα Γιαμαρέλου

GESTALT

15 ΧΡΟΝΙΑ GESTALT FOUNDATION...

1998-2013, 15 χρόνια Gestalt Foundation... Στην αρχή, μπήκα χωρίς πολύ συνείδηση. Είχα τον ενθουσιασμό ότι συμμετείχα στη δημιουργία ενός προγράμματος με νόημα και ουσία και την επιθυμία να δημιουργήσω. Επίσης, είχα τον έρωτα για τη θεραπεία Gestalt. Έτσι, με ενθουσιασμό κι έρωτα ξεκίνησα...

Οι 4 συνιδρύτριες ξεκινήσαμε με το όραμα να δημιουργήσουμε ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, να προάγουμε τη θεραπεία Gestalt στις πόλεις μας και να λειτουργήσουμε ως ένας πρότυπος φορέας εφαρμογής της θεραπείας Gestalt. Με γνώμονα τον επαγγελματισμό και με ιδιαίτερη προσοχή στην ανθρώπινη επαφή, προσπαθήσαμε και συνεχίζουμε να προσπαθούμε να προσαρμοστούμε δημιουργικά, ώστε να συμπεριληφθούν όσο το δυνατόν περισσότερες διαστάσεις. Νομίζω πως η ορμή του ενθουσιασμού και του έρωτα μου «πέρασε» κάπου 10 χρόνια μετά... Κάποια στιγμή, μέσα στο συνεχή μόχθο, συνειδητοποίησα το μέγεθος, κι εκεί άρχισε να αλλάζει η σχέση μου με το ζωντανό αυτόν οργανισμό που αλλάζει συνέχεια και δημιουργεί συνέχεια... Άρχισα να «μασάω», να επεξεργάζομαι τα νέα δεδομένα.

Ο ενθουσιασμός έγινε ικανοποίηση, η επιθυμία έγινε ευγνωμοσύνη, κι ο έρωτας εμπιστοσύνη. Στη μέθοδο, στη διαδικασία, στο δυναμικό του καθενός και της ομάδας, στην ανθρώπινη επαφή... Μετά από πολλές διαδρομές, επιτυχίες κι αποτυχίες, δοκιμές και λάθη, συνεχίζω τη σχέση μου με το Gestalt Foundation πιο... συντροφικά... Έχουμε γίνει και πολλοί...

Όσο σκέφτομαι την πορεία του Gestalt Foundation, κι ακόμα πιο συγκεκριμένα, την πορεία μου στο Gestalt Foundation, τόσο βρίσκω ότι έχει πολλά κοινά με την πορεία των εκπαιδευομένων και των ανθρώπων που συντροφεύουν πιο συνολικά το κέντρο μας.

15 χρόνια μετά...!!

Συναντηθήκαμε και «ιδρυθή-καμε» στο «τσακ μπαμ» !! Μέσα από μία κρίση... Κάτι άλλο τελείωσε ξαφνικά, και βρεθήκαμε να αποφασίζουμε ότι ξεκινάμε κάτι καινούργιο. Το Gestalt Foundation. Ο δάσκαλος και μέντοράς μας Harm Siemens, μας παρότρυνε και μας στήριξε σε αυτή μας την απόφαση. Πέρασαμε, λοιπόν, αμέσως στη δράση. Κοινά μας σημεία το πάθος για την Gestalt, η πρόκληση, η δημιουργία, η δέσμευση.....

Στην πορεία συναντήσαμε δυσκολίες, διαφωνίες, αγωνίες, φόβους... Όμως η απόφαση απόφαση και το όραμα όραμα !! Δε θα ήθελα να πω πολλά για την ιστορία μας. Αυτό που πραγματικά θέλω είναι να μιλήσω και να ευχαριστήσω τους ανθρώπους του Gestalt Foundation, όλους εμάς που δημιουργήσαμε αυτήν την ιστορία. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από εμάς τις τέσσερις..... Εμείς οι τέσσερις, λοιπόν, χτίσαμε ένα σπίτι. Το σπίτι μας βρίσκεται στη Θεσσαλονίκη και στην Αθήνα. Μόνες μας, βέβαια, δε θα μπορούσαμε να κρατήσουμε ένα τέτοιο απαιτητικό σπίτι. Είχαμε και έχουμε, λοιπόν, πολύτιμη βοήθεια....Τους συμπαραστάτες μας.

Και πάλι, όμως, δεν ήμασταν αρκετές.... & προστέθηκαν οι συνεργάτες μας. Έτσι, γεννήθηκαν τα παιδιά της Gestalt, οι θεραπευτές Gestalt.... Πρόσφατα στο εκπαιδευτικό, στην έρευνα, στις θεραπευτικές ομάδες..... Οι θεραπευτές Gestalt, ένας μεγάλος κατάλογος.

Αυτό βλέπω... όλα αρχίζουν με τον ενθουσιασμό, την επιθυμία και τον έρωτα. Μετά, αρχίζει ο μόχθος. Ανάλογα με αυτόν, θα έρθει η ικανοποίηση, η ευγνωμοσύνη και η εμπιστοσύνη. Και μετά, μπορούμε να συνεχίσουμε λίγο πιο «συντροφικά». Με παράλληλες πορείες και ανταμώνματα.

Κι εδώ, σταματάνε οι ομοιότητες. Γιατί αυτό που κάνουμε στο Gestalt Foundation, και που το απολαμβάνω, είναι ότι το κάνουμε εδώ και 15 χρόνια με συνέπεια και συνεχιζόμενη δέσμευση.

Το κέντρο εκπαίδευσης & ψυχοθεραπείας Gestalt Foundation γιορτάζει τα 15 χρόνια σταθερής πορείας και συνέχειας. Κρατάει όλη την εμπειρία της εξέλιξης της Θεραπείας Gestalt αυτών των 15 χρόνων, και παραμένει φρέσκο, επίκαιρο και σύγχρονο. Και είμαστε όλοι μέρη αυτής της «Μορφής» που λέγεται Gestalt Foundation. Ξεκίνησε με ένα μικρό σχηματισμό, κι εξελίσσεται σε έναν όμορφο γαλαξία.

Στον εορτασμό των 10 χρόνων στη Θεσσαλονίκη, μας έκανε την τιμή να κάνει αυτό που κάνουμε σήμερα, ο μέντοράς μας Harm Siemens. Θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας τον επίλογο αυτής της διάλεξης (που μπορείτε να τη βρείτε στο 10^ο τεύχος της εφημερίδας μας). «Ένας Φλαμανδός συναδέλφος είτε κάποτε: "Ως δάσκαλος μπορείς να δεις τα αστέρια των διαδόχων σου να αρχίζουν να λάμπουν πιο φωτεινά στον ουρανό και το δικό σου αστέρι να αργοσβήνει. Οι εκπαιδευτές και οι δάσκαλοι Gestalt θα πρέπει να είναι ευγνώμονες για τη διαδικασία της εξέλιξης". Ελπίζω πως η δάδα θα μεταδοθεί πολλές φορές σε νέες γενιές συναδέλφων οι οποίοι θα έχουν επίγνωση της αξίας της συνεισφοράς τους σε μια συνεχή διαδικασία δέσμευσης.»

Κι ως μέρη αυτής της πορείας, σας καλώ όλους να γιορτάσουμε σήμερα. Να γιορτάσουμε ότι όλοι μας βρήκαμε κάτι που μας ενθουσίασε και που κοπιάζουμε για κάτι που μας δίνει νόημα.

Τέλος, να ευχηθώ να φτάσουμε όλοι στην ικανοποίηση, την ευγνωμοσύνη, και την εμπιστοσύνη!

Αντωνία Κωνσταντινίδου



Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Λάρισα, Τρίκαλα, Πάτρα, Ηράκλειο, Χανιά, Κύπρο, και όχι μόνο..... Και φυσικά εσείς οι εκπαιδευόμενοι, γιατί χωρίς εσάς το σπίτι αυτό δε θα ήταν ζωντανό. Εδώ ανήκετε, εδώ ανήκουμε. Δεν είμαστε τέλειοι. Κάνουμε, όμως, το καλύτερο που μπορούμε... !!! Δε γνωρίζουμε τα πάντα για την Gestalt.

Είμαστε, όμως, εδώ μαζί, για να συνεχίσουμε να μαθαίνουμε. Στόχος μας να μεγαλώνουμε, να δημιουργούμε και να εξελισσόμαστε σε ένα υγιές και ευδιάκριτο "Εμείς".

Εμείς....

Είμαστε μαζί στη χαρά μας,
Μια ο ένας είναι το χρώμα κι ο άλλος το πινέλο
Είμαστε μαζί στον πόνο μας
Ισορροπούμε με την ομαδική προσπάθεια
Συμπληρώνουμε οι άλλοι τον ένα

Εμείς είμαστε ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ



συνέχεια από τη σελ. 3

....σχολιάζοντας την εμπειρία στο Καρπενήσι

Το σύνορο

Κοντυλοφόρος της καρδιάς, είμαι.
Δεν την χτυπώ, χτυπάει.
Με πλημμυρίζει αίμα και γράφω.
Λόγια αίματος.
Γράφω και γράφομαι
Ένα στίγμα στ' απέραντο είμαι
Κι είμαι απέραντος
Γεμάτος είναι τούτος ο τόπος
Απέραντα στίγματα
Πάλι και πάλι
Μια μελλούμενη σκόνη που σκέφτεται
Ένα σύνορο είμαι ανάμεσα
Σε εσένα που λέω εμένα
Κι εμένα που λες εσένα
αυτό που γνωρίζω πως είμαι
Κι ότι δεν γνωρίζω πως είμαι,
με κάνει να ξέρω
Τι είμαι, σύνορο.
Ένα απόκρυφο της ερημιάς σύνορο είμαι
και φαντάζομαι τ' απέραντου τ' άπλωμα.
Μια σπίθα που δε νογάζει τη φωτιά είμαι
και πιότερο από σπίθα,
κούτσουρο που η φωτιά το κατακαίει
νιώθω.
Ένα κύμα πρόσκαιρο, είμαι
στου χρόνου τον αφρό γλιστρώ,
Διαλύομαι και συμπυκνώνομαι
κι αλύπητα
η θάλασσα με γεννάει ξανά και ξανά.

Παύλος Κουτρουφίνης



Καρπενήσι 9-12 Μαΐου 2013 Ένα τετραήμερο γεμάτο εμπειρίες

Η πρώτη μου εμπειρία στα τετραήμερα workshops του Gestalt Foundation. Ευτυχώς οι προηγούμενοι είχαν φροντίσει να ενημερώσουν εμάς τους νεότερους ότι δεν πάμε να κάνουμε διακοπές αλλά κάτι πάνω και πέρα από αυτές. Έτσι, λοιπόν, δεν είχα προσδοκίες για ξεκούραση. Όπως και να' χει, θα ήμασταν στην φύση κι αυτό από μόνο του θα ήταν ξεκούραση και θεραπεία. Είχα αποφασίσει να αφεθώ στη διαδικασία και στο βίωμα. Το μυαλό μου, όμως, δεν είχε συλλάβει τι σήμαινε αυτό.

Από την πρώτη κιόλας μέρα τα συναισθήματα ήταν πολύ δυνατά, αφού, άλλωστε, και το θέμα όλου του τετραήμερου ήταν δυνατό. Επιθετικότητα. Μια λέξη, χιλιάδες μορφές. Πριν από το τετραήμερο δεν είχα σκεφτεί ποτέ την επιθετικότητα ως δημιουργία, παρά μόνο ήταν συνυφασμένη μέσα μου με την βία. Όταν άρχισαν τα «ραντεβού» με τις αλήθειες μου, μόνο η βία δεν ήταν εκεί... Ήταν νοσταλγία, πόνος, λύπη και πρώτη φορά υπήρχε τόσος χώρος γι' αυτά. Η ασφάλεια και η φροντίδα που πήρα με βοήθησαν να γκρεμίσω τα τείχη και να χτίσω γέφυρες, για να συναντηθώ με το παιδί μέσα μου, να το ακούσω, να το καταλάβω, να το καθησυχάσω και να του πω πόσο περήφανη είμαι για ό,τι είμαι σήμερα.
«Το όλον είναι κάτι παραπάνω από το άθροισμα των μερών του». Κι αυτό το κάτι παραπάνω ήταν εκεί και το ένιωθα. Υπήρχε κάτι μαγικό και συγκινητικό. Κάτι άυλο αλλά και τόσο παρόν. Μια κινητήριος δύναμη, μια συμπαντική αυτορρύθμιση που συνέβαινε αβίαστα κι εγώ είχα τη χαρά να είμαι κομμάτι αυτού.

Επιστρέφοντας στο εδώ και τώρα, έχω να πω ότι έφυγα με μια ομάδα ανθρώπων που ήξερε πολλά για μένα στο πλαίσιο της εκπαίδευσης και γύρισα με μια οικογένεια που νοιάζομαι και με νοιάζεται. Γελάσαμε μαζί, κλάψαμε μαζί, παίξαμε μαζί, τραγουδήσαμε και χορέψαμε μαζί και ζήσαμε μαζί την ένταση και τη συγκίνηση της παρουσίας της πρώτης μας ομαδικής εργασίας. Έγινα μάρτυρας σε διαδικασίες που ήθελα πολύ κουράγιο κι ένωση ρίγη συγκίνησης και περηφάνια. Είδα την αλλαγή μου να συμβαίνει μέσα από το μοίρασμα και την επαφή, έπαιρνα και έδωνα θάρρος και τόλμη για τη συνέχεια. Χάρηκα ιδιαίτερα γνωρίζοντας το 1^ο έτος της Θεσσαλονίκης, όλους και τον καθένα ξεχωριστά κι αισθάνομαι καινούριες δυνατές φιλίες να γεννιούνται με σεβασμό στη διαφορετικότητα και στο συναίσθημα.

Μου είναι σημαντικό ν' αναφέρω την βραδιά της τελετής Helping Hands που συνέπεσε με την επέτειο 15 χρόνων από την ίδρυση του Gestalt Foundation. Ευχομαι ολόψυχα κάθε καλό στη Λ. Φ. που θα φιλοξενεί για ένα χρόνο τα μικρά ασημένια χεράκια. Επίσης εύχομαι στις ιδρύτριες Αντωνία, Γιάννα, Δέσποινα, Κάτια καλή δύναμη για τη συνέχεια και θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ που πίστεψαν στο όνειρό τους κι έτσι εγώ και η υπόλοιπη οικογένεια Gestalt έχουμε δυο «σπίτια» ανοιχτά να στεγάσουν και τα δικά μας όνειρα. Επιπλέον, θέλω να ευχαριστήσω τον μέντορά μας Γ. Δίπλα για τη στήριξη και την εμπιστοσύνη του αλλά και για την ευγενική παρουσία του, τη στοργικότητα και την πραότητα του. Δε θα μπορούσε να λείπει το όνομα του Harm Siemens, του μέντορα όλων των ανθρώπων του Gestalt Foundation, που, παρόλο που δεν είχα τη χαρά και την τιμή να γνωρίσω προσωπικά, θέλω να τον ευχαριστήσω που η παρουσία του ήταν αισθητή μέσα από όλα όσα μας άφησε. Ακόμα, ευχαριστώ τον Dick Lompra για την αμεσότητα, την ανθρωπιά και το χιούμορ του. Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω την ομάδα μου για τις ανεξίτηλες αναμνήσεις που φτιάξαμε όλοι μαζί αλλά και με τον καθένα ξεχωριστά, καθώς και τις ομάδες των μεγαλύτερων ετών που μας βοήθησαν να ριζώσουμε μια κλεφτή ματιά στο μέλλον της δικής μας.

Αισθάνομαι απέραντη ευγνωμοσύνη για αυτήν την πρώτη μου εμπειρία στα τετραήμερα workshops και ομολογώ πως η πραγματικότητα ξεπέρασε κάθε φαντασία. Καλή μας συνέχεια, λοιπόν, σ' αυτό το ταξίδι ζωής, με επαφή και με πίστη πως η πραγματικότητα της στιγμής, όταν δίνουμε χώρο να την βιώσουμε, μπορεί να υπερβεί κάθε προσδοκία!

Γιολάντα Κοράκη, 1^ο έτος Αθήνας (2012-2013)

Αγαπητοί μας εκπαιδευόμενοι, απόφοιτοι, συνεργάτες και φίλοι,

Την περίοδο των Χριστουγέννων, επιλέξαμε και πάλι να στείλουμε τις ευχές μας για τον καινούργιο χρόνο ηλεκτρονικά, για να υποστηρίξουμε την «**ΚΙΒΩΤΟ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ**», το μη Κερδοσκοπικό Οργανισμό Ειδικής Μέριμνας & Προστασίας Μητέρας και Παιδιού, που με τόση ανιδιοτέλεια έχει δημιουργήσει μία κοινότητα ανθρωπιές και αγάπης, μία φωλιά στοργής και φροντίδας για τα παιδιά. Ας αισιοδοξούμε ότι το 2013 θα είναι περισσότερο ελπιδοφόρο για όλους μας.

Με Καρπενήσιος
Οργανισμός Ειδικής
Μέριμνας και Προστασίας
Μητέρας και Παιδιού

Χιλιετής του Κόσμου

Συμβολή 3 € Κατάθεσης 10462
Κατάθεσης Τηλ. & Fax 230 5149925
Τηλ. 230 5149950
www.kivoto-kosmou.org

Αθήνα, 9/1/2013

Προς G·E·S·T·A·L·T· F·O·U·N·D·A·T·I·O·N - 1 ΓΙΑΝΝΑΡΕΙΟΥ - Α, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΙΣ ΚΣΑ 08

Αξιότιμοι,

Με μεγάλη χαρά δεχθήκαμε από σας σημαντική προσφορά, άνω των 200€ για την ενίσχυση του Κιβώτου.

Το ποσό αυτό θα χρησιμοποιηθεί για το στέκεται των κοριτσιών μας.
Τα κορίτσια της «Κιβώτου του Κόσμου» είναι, όπως προσηγορικά και πολύ σωστά, και άσημοι και ανήμποροι και κερδίζουν τα πάντα από τους. Το στέκεται τους, τα ανθρώπινα τους, τα ανθρώπινα τους, τα ανθρώπινα τους, ο παππούς και τα φάρμακά τους, τα πάντα κερδίζουν από τους, γιατί δεν έχουν τίποτα άλλο παρά μόνο την Κιβώτο και τη δική σας αγάπη.

Ευχαριστούμε με μεγάλη ευγνωμοσύνη τον συντάκτη της προσφοράς των κοριτσιών και τη στήριξη της οικογένειάς τους.
Παρακαλώ δεχθείτε στα μέλη της «Κιβώτου του Κόσμου» από όλους τους εθελοντές της «Κιβώτου του Κόσμου» για τα στεγνά και ανακατασκευασμένα και τον ανθρωπισμό τους προς τα κερδίζοντάς τους.

Καλώς η «Κιβώτο» του Κόσμου βρίσκεται σε μια συνεχή αναζήτηση νέων ιδρυτών και συνεργατών να ηγηρούν τις προσπάθειές τους.
Ο Θεός να έχει καλά τους και τους οικιακούς τους.

Μαργαρίτα
Προϊσταμένη Έκτακτη Γραμματέας
Προέδρος
Κιβώτου του Κόσμου

15^ο Τετράημερο Workshop Ψυχοθεραπείας “Επιθετικότητα” Οι λειτουργικές και οι μη λειτουργικές όψεις στη θεραπεία GESTALT



Επίθεση Αγάπης (ή Κατεβάζοντας την Ασπίδα)

Την κουβαλώ σαν τρίτο μου χέρι. Την ανακυκλώνεις σαν οξυγόνο σου. Μαζί, τις υψώνουμε ομόφωνα και κηρύττουμε περήφανα: «Η Αγάπη είναι Πόλεμος!». Έτσι μας έμαθαν κάποτε οι ασπίδες μας, και έτσι ριχνόμαστε στη μάχη. Είμαι μια πατρίδα ολόκληρη. Είσαι μια άλλη πατρίδα ολόκληρη. Πώς να σε δω με αυτό το βαρύ ατσάλι που θολώνει τη ματιά μου; Πώς να με ακούσεις, όταν τα λόγια μου γίνονται ηχώ ανάμεσα στα όπλα μας;

Σαν ορμή μπροστά, εισβάλλω στα εδάφη σου. Μπορεί με ένα χάδι, μπορεί με μια προσβολή, μπορεί με μια κουβέντα. Ή και με ένα καθοριστικό ποτήρι νερό. Χωρίς να σε ρωτώ. Μα αντί για σένα, βρίσκω την ασπίδα σου. Την άρνηση, την αποφυγή, το πάγωμά σου. Μπορεί κάποτε, κάποτε, να σε έβλαψε με ένα ποτήρι νερό. Δεν πρόλαβες όμως καν να δοκιμάσεις απ' το δικό μου.

Ύστερα, παίρνεις φόρα. Πού καιρός για ανακωχές, σκέφτεσαι, εδώ καίγεται η πατρίδα μου, τα ήθη και τα έθιμα που τόσα χρόνια διαφυλάττω. Στο επόμενο δευτερόλεπτο με έχεις κατακλύσει ολόκληρη, η πρώτη μου γραμμή αποδεκατίζεται και μένω μόνη, χωρίς άλλη λύση, παρά μόνο να υψώσω λευκή σημαία. Η δικιά μου ασπίδα. Παραδίνομαι, συμφωνώ μαζί σου, συμφωνώ κι εσύ έχεις σκοτωθεί ο μισός μου εαυτός. Κι εσύ έχουμε παγκοσμιοποιηθεί. Ο παραδοσιακός μου χορός χάνει τα βήματά του, το εθνικό σου πιάτο πολτοποιείται στο μπλέντερ. Και μαζί γινόμαστε μια άχρωμη κόκα κόλα. Χαλάλι, όμως, τουλάχιστον έχουμε ανακωχή.

«Η Αγάπη είναι Πόλεμος». Αυτό το μονότονο εμβατήριο που ηχεί μέσα μου από μικρή με έχει κουράσει. Δεν θέλω άλλο πόλεμο για να μπορώ να σ' αγαπώ. Ούτε όμως και ειρήνη θέλω. Η εξομάλυνση των διαφορών μας φαντάζει μια βασιανιστική και βαρετή ουτοπία.

Αλήθεια θέλω. Επίθεση αλήθειας, με συναρπαστικά ταξίδια στη χώρα του καθένα μας. Όχι σαν τουρίστες αλλά σαν ταξιδιώτες. Θέλω να σου δείξω τους χορούς μου, χωρίς να περιμένω ότι θα με ακολουθείς στο κάθε μου βήμα. Θέλω να δοκιμάσω απ' το πιάτο σου, χωρίς να περιμένεις ότι θα μου αρέσουν όλα τα εδέσματα. Να επισκέπτομαι τις μοναδικές σου πόλεις και να τις απολαμβάνω, χωρίς να συρρικνώνομαι μέσα στην απεραντοσύνη τους. Να περιπλανιέσαι στα βουνά και στις θάλασσές μου, χωρίς κιάλια και φωτογραφική μηχανή, να τις δεις για αυτό που πραγματικά είναι. Να ξεκουράζομαι στις πλατείες σου, να βρέχεις τις πατούσες σου στο νερό μου και να αγγίζεις το χόμα μου.

Επίθεση αγάπης σημαίνει τολμώ να ταξιδέψω στη χώρα σου, τολμώ να την γνωρίσω και να αφουγκραστώ τον παλμό της, χωρίς να εγκαταλείψω τον παλμό της δικιάς μου χώρας.

Επίθεση αγάπης σημαίνει ότι με εμπιστεύεσαι να το κάνω.

Επίθεση αγάπης σημαίνει κοιτάζεις το χάρτη μου, αλλά και τον αφήνεις στην άκρη πού και πού, για να χαράξεις το δικό σου δρόμο μέσα μου.

Επίθεση αγάπης σημαίνει ότι σε εμπιστεύομαι να το κάνεις.

Επίθεση αγάπης σημαίνει τολμάμε να πετάξουμε ασπίδες, πανοπλίες και μάσκες. Τόσο όσο μπορούμε κάθε φορά.

Επίθεση αγάπης σημαίνει πιάνουμε πινέλα, τα βουτάμε μέσα στον εσωτερικό μας πλούτο και ζωγραφίζουμε ένα ουράνιο τόξο ανάμεσά μας- θέλει και ήλιο και βροχή, για να φανερί η ομορφιά του.

Θάλεια Λογοθέτη, 4ο Αθήνας

Το σώμα που επι τίθεται, όχημα αυτογνωσίας και μέσο επικοινωνίας

“Fire in the belly: exploring how we process aggression from a body gestalt point of view”.

Αυτό ήταν το θέμα που κληθήκαμε να προσεγγίσουμε επί 3 ημέρες στο σεμινάριο του Μαΐου, με την πολύτιμη καθοδήγηση του Favo Barbarello. Δεκατρείς συμμετέχοντες από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, με ποικίλο «φορτίο» στην ψυχή μας και κοινό τόπο την ενασχόλησή μας με τον άλλο άνθρωπο, όχι απαραίτητα ως ψυχοθεραπευτές, μια και ορισμένοι από εμάς δραστηριοποιούνται στον ευρύτερο χώρο της υγείας (όχι της ψυχικής), της επικοινωνίας και του μάρκετινγκ.

Η τριήμερη πορεία μας μας ξάφνιασε και μας εντυπωσίασε, μας συγκίνησε και μας παρακίνησε να αφήσουμε το σώμα μας να αποκαλύψει τα μυστικά και τα φανερά του. Με φαινομενικά απλές ασκήσεις και διαδικασίες, όπως για παράδειγμα με τη ζωγραφική απεικόνιση της επιθετικότητας του καθενός, με το παιχνίδι της τυφλόμαγας ή και με το διαλογισμό, καταφέραμε να φτάσουμε σε συνειδητοποιήσεις αποκαλυπτικές και, ίσως, συγκλονιστικές.

Ήταν εντυπωσιακό να βιώνεις τη μεταμόρφωση της ομάδας από την αρχική κατάσταση στην οποία δεκατρία διαφορετικά σώματα εκδήλωναν το καθένα ξεχωριστά την επι-θετικότητά του απέναντι στους υπόλοιπους, χωρίς, μάλιστα, να λείπει και η ένταση (κυρίως εσωτερική ή εντός ορίων εκφρασμένη λεκτικά), σε μια κατάσταση συντονισμού, όπου ακόμη και η διαφορετική άποψη και η οποία σύγκρουση μετατρέπεται σε πεδίο γόνιμης επαφής και διαλόγου. Δε θα ξεχάσω το πώς ένα ασυναίσθητο σφίξιμο της γροθιάς, ένα πλέξιμο των ποδιών σε κόμπο, ένα αποτράβηγμα από τον κύκλο της ομάδας ή τα τεντωμένα ανοιχτά χέρια κι ο γερμένος προς τα πίσω αυχένος, έδιναν στον Favo την ευκαιρία να «επι-θεθεί» στον καθένα μας και να προκαλέσει τη δική μας «επι-θεση», μια επίθεση συνειδητοποίησης, συμφιλίωσης και επικοινωνίας με το μέσα και το έξω.

Και είναι χαρακτηριστικό ότι στον πίνακα που στήθηκε την πρώτη μέρα της ομάδας, κάτω από τη λέξη/έννοια της επιθετικότητας, γράφτηκαν λέξεις όπως οργή, θυμός, έκρηξη, ενώ την τελευταία προστέθηκαν λέξεις όπως επικοινωνία, δημιουργία, κοντά. Και κοιτάζοντας ο καθένας μας τη ζωγραφική απεικόνιση της επιθετικότητάς του που σχεδίασε την πρώτη μέρα, αισθανθήκαμε την ανάγκη αυτό το σχέδιο να το αλλάξουμε, να το εμπλουτίσουμε ή και να το πετάξουμε στο κλείσιμο! Μια γοητευτική και γόνιμη διαδικασία που η επίδρασή της στις ζωές μας υποπτεύομαι ότι θα μας συνοδεύει για πολύ καιρό!

Κυριάκος Οικονομίδης



Επιθετικότητα: από το άτομο στην κοινότητα. Από την αγάπη στη βία.

«καταιγίδα μαινόμενη οι αισθήσεις μου όλες
που το δρυμό των νεύρων μου αλύπητα δέρνει.
Η σάρκα ωρύεται με τις διάπυρες γλώσσες της!»
Pablo Neruda

Ακούγοντας τη λέξη επιθετικότητα σίγουρα η αρνητική χροιά της είναι η πρώτη που υπεισέρχεται ως αίσθηση. Τι γίνεται όμως πέρα από την πρώτη αυτή νοηματοδότηση;

Η Ελλάδα ζει ένα πλουραλισμό στο κοινωνικό και πολιτικό της γίνεσθαι που έχει ταυτίσει τη λέξη «επιθετικότητα» με εικόνες, ειδήσεις, απόψεις, στιγμιότυπα. Μια διχοτόμηση πολιτική και κοινωνική όχι πως δεν υπήρχε- που βρήκε πλαίσιο να εκφραστεί. Μέχρι ποιο σημείο η βία επιτρέπεται, μέχρι ποιο σημείο η ρήση «ο σκοπός αγιάζει τα μέσα» καθαίρει τη βίαιη πράξη από το μεμπτό της περιεχόμενο; Και για ποιο λόγο τελικά ανεχόμαστε περιστατικά βίας στο βωμό του καταπιεσμένου θυμού, της αγανάκτησης και της αντίδρασης;

Βίαη είναι η γέννηση. Ο άνθρωπος έρχεται στον κόσμο μέσω μιας βίαιης αλλαγής, και μόνο έτσι μπορεί, μέσω της οδύνης και της σωματικής πίεσης. Και μετά οι συνθήκες ζωής του μπορεί να του επιβάλλουν μικρή ή μεγαλύτερη επιθετικότητα, υπό την παραδοχή και το σκεπτικό ότι η επιθετικότητα ανοίγει σε ένα ευρύ φάσμα. Στο ένα άκρο του φάσματος αυτού θα βάλουμε το προφανές: την ωμή και εμπρόθετη πράξη βίας. Στο άλλο όσο οξύμωρο και αν φαινομενικά είναι θα βάλουμε την αγάπη- την αγάπη που για να εκφραστεί προϋποθέτει τη δύναμη προς τα έξω, την επι-θεση υπό την έννοια του τίθεμαι επί μιας κατάστασης. Κι έτσι μας είναι εύκολο ως κοινωνία ελεύθερων ατόμων να καταγγείλουμε τη βία, καθώς όλοι συμφωνούμε στην έλλειψη σεβασμού, την αδικία ίσως και την ανηθικότητα μιας τέτοιας πράξης. Τα όρια όμως γίνονται πιο δυσδιάκριτα τη στιγμή που κάποιος με αγγίζει ενώ εγώ δεν το επιθυμώ, καθαρά από δική του πρόθεση εγγύτητας. Πράγματι εκείνη την ώρα από τη δική μου θέση υφίσταμαι μια επιθετική συμπεριφορά. Πόσο κατανοητό είναι αυτό; Και πόσο ρητά μπορεί να εκφραστεί αυτή η ενόχληση;

Στην επιθετικότητα το όριο είναι η αιτία, το αιτιατό και το μέσο μαζί. Το όριο του ψυχολογικού μου χώρου ως μοναδική ύπαρξη, ως δυάδα, ως ομάδα, ως κοινωνία. Όταν το όριο είναι (καθ-)ορισμένο και σεβαστό, τότε οι επιθετικές συμπεριφορές δεν μπορεί παρά να έχουν μια λειτουργική υπόσταση. Όταν ως άτομο σέβομαι το άτομο που έχω απέναντί μου ακόμη και η πολύ τρυφερή πράξη αγκαλιάσματος θα δοθεί με τρόπο που δε θα είναι παραβιαστικός (ή δε θα δοθεί κρίνοντας την ως μη απαραίτητη) και έτσι θα καταλήξει σε μια υγιή επαφή χωρίς φόβο και εμπόδια. Ως κοινωνική ομάδα θα μετέρχομαι βίαιες- επιθετικές τακτικές (ακόμη και μια συμβολική κατάληψη δρόμου είναι επιθετική στη ροή της κοινότητας) και θα επιτυγχάνεται έτσι η αλλαγή, η ανάπτυξη, η επανάσταση η λέξη επιλέγεται από το ιδεολογικό υπόβαθρο της εκάστοτε ομάδας. Εξάλλου ας μην ξεχνάμε πως για την επαναδιαπραγμάτευση ή την κατάκτηση νέων δικαιωμάτων η πάλη (και δεν εννοώ κατ'ανάγκη σωματική ή ταξική) είναι απαραίτητη. Η διεκδίκηση, με όποιο τρόπο και αν πραγματώνεται, ανήκει στο φάσμα της επιθετικότητας, κάπου στη μέση ίσως.

Σε μια εποχή όπου οι φασιστικές, ρατσιστικές αναφορές κάθε απόχρωσης βρίθουν και επιτυγχάνουν αυτό που πραγματικά στοχεύουν, δηλαδή την τρομοκράτηση, είναι αναπόφευκτο από την άλλη πλευρά ο δέκτης να αισθάνεται την ανάγκη να καταφύγει σε αμυντικές στάσεις και συμπεριφορές, την άλλη πλευρά του ίδιου νομίσματος. Υπερ-εκφρασμένη επιθετικότητα από τη μία, κατασταλαμένη επιθετικότητα από την άλλη, με το σχοινί να τεντώνει απειλητικά. Το 4ημερο workshop του Gestalt Foundation ήταν μια πολύ καλή αφορμή να στοχαστώ πάνω στη διελευστικότητα της επιθετικότητας, να κατανοήσω αντί να αφορίσω, να αποδεχτώ αντί να δικαιολογήσω, να δω την πιο σκοτεινή της πλευρά που εδώ αντιφατικά εμπεριέχεται μέσα στη φροντίδα, την αγάπη, τον έρωτα. Και πάλι για μια ακόμη φορά προτάσσεται ο σεβασμός στη διαφορετικότητα όχι για να εντάξω την ακραία και απεχθή βιαιοπραγία στο «φυσιολογικό» και «επιτρεπτό» αλλά στο να μειώσω τη συχνότητά της και στο άλλο άκρο του φάσματος να κάνω την αγάπη μου πιο αληθινή, χωρίς εμπόδια και ρωγμές.

Κατερίνα Παπανικολάου
εκπαιδευόμενη, 2ο έτος Θεσσαλονίκης



Εκδοτική ομάδα:

Αντωνία Κωνσταντινίδου
Υπεύθυνη έκδοσης

Μετάφραση
K&D Webber

Ζωή Μπαχαλιά
Γραμματειακή υποστήριξη

Σοφία Μαμαλιγκα
Σελιδοποίηση

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

ΓΙΑΜΑΡΕΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑ - ΚΟΡΑΚΗ ΓΙΟΛΑΝΤΑ - ΚΟΥΤΡΟΥΦΙΝΗΣ ΠΑΥΛΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ - ΛΟΓΟΘΕΤΗ ΘΑΛΕΙΑ
ΜΠΑΛΛΙΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ - ΝΕΛΛΗ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ - ΧΑΤΖΗΛΑΚΟΥ ΚΑΤΙΑ



Η κάρτα **IANOS CLUB** είναι μια κάρτα βιβλίου & πολιτισμού με την οποία τα μέλη της συλλέγουν πόντους μέσω των αγορών τους στα καταστήματα IANOS.

Οι κάτοχοι της κάρτας απολαμβάνουν επίσης μηνιαίες προσφορές βιβλίων & αντικειμένων Artshop, υπογεγραμμένα βιβλία, εκδηλώσεις, διαγωνισμούς και κληρώσεις, κερδίζουν διπλάσιους πόντους την ημέρα των γενεθλίων τους και σε άλλες ειδικές μέρες μέσα στον χρόνο ενώ έχουν και άμεση ενημέρωση & εξυπηρέτηση μέσω της γραμμής εξυπηρέτησης πελατών. Παράλληλα η κάρτα IANOS CLUB προσφέρει

προνόμια (με τη μορφή έκπτωσης) σε συνεργαζόμενους χώρους σε Αθήνα & Θεσσαλονίκη (θέατρα, μουσεία, κιν/φους, εστιατόρια, ξενοδοχεία και πολλά άλλα).

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.ianos.gr.

Εγγραφείτε τώρα εντελώς δωρεάν σε οποιοδήποτε κατάστημα IANOS ή online.

GESTALT FOUNDATION - ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΓΝΑΤΙΑΣ 73
54635 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ/ΦΑΧ: 2310 283588
E-mail: thesaloniki@gestaltfoundation.gr

Γ. ΣΙΣΙΝΗ 39
11528 ΑΘΗΝΑ
ΤΗΛ/ ΦΑΧ: 210 7254010
E-mail: athina@gestaltfoundation.gr

www.facebook.com/gest.found

www.gestaltfoundation.gr

IANOS.GR

