



## Ετήσιο Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης

# “RELATIONAL GESTALT PSYCHOTHERAPY”

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Βία, κακοποίηση, τραύμα
- Best sellers ΙΑΝΟΣ

σελ. 3-5

- Παρουσιάσεις στον ΙΑΝΟ

σελ. 6-7

- Αρθρογραφία συνεργατών

σελ. 8-12

- Relational Gestalt Psychotherapy

σελ. 13

- Τιμητική διάκριση
- Βιβλιοπροτάσεις

σελ. 14-15

- Ανταποκρίσεις

σελ. 16

- Gestalt In Organizations



Η σχεσιακή οπτική είναι τόσο κεντρικής σημασίας στη θεωρία της προσέγγισης Gestalt που χωρίς αυτή δεν υπάρχει ο συνεκτικός της πυρήνας. Βασίζεται και συνθέτει τρεις σημαντικές φιλοσοφίες που χαρακτηρίζονται από τον Gary Yontef (1999) ως “σύπλες της Gestalt” και αυτές είναι: η Θεωρία Πεδίου, η Φαινομενολογία και ο Υπαρξιακός Διάλογος...

Η Θεωρία Πεδίου (Lewin, 1952) εξετάζει όλα τα γεγονότα ως συνάρτηση της σχέσης πολλαπλών αλληλεπιδρώντων δυνάμεων. Το άτομο και το πεδίο δεν είναι ξεχωριστές οντότητες. Ως εκ τούτου η εμπειρία του ατόμου διερευνάται στο πλαίσιο της συνθήκης ή αλλιώς του πεδίου.

Η φιλοσοφία και η μέθοδος της Φαινομενολογίας είναι η επιστήμη που επιδιώκει να προσδιορίσει και να ενισχύσει την άμεση εμπειρία εκλεπύνοντας την επίγνωση και μειώνοντας την προκατάληψη (Husserl, 1922). Οι φαινομενολογικές θεωρίες είναι σχεσιακές θεωρίες καθώς η

συνέχεια στην σελίδα 8

## ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

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

ΠΡΟΣΤΑΣΙΟΝΗ  
ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 2310 277 004 2310 284 832 info@ianos.gr  
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη 2310 268 682 2310 282 821  
πετροπουλος@ianos.gr  
Μεταπολεμικός 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamara@ianos.gr  
ΠΕΔΙΤΣΑΝΔΕΙΑΝ ΣΤΡΩΣΟΣ Πύκνιο 2310 472 308 2310 472 309 crismos@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Βογatzου 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 618  
bazaar@ianos.gr  
Εστίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Εστίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686  
music.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ CAFE | ΙΑΝΟΣ DELI Εστίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686  
cafe@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρousi 210 68 30 301 210 68 30 309  
goldenhall@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 bazaar1@ianos.gr  
ianos.com

Τιμητική διάκριση...

Βία, κακοποίηση,  
τραύμα...

«Πότε Πρέπει να  
Πεθαίνουμε»...

## ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η δέσμευση των ψυχοθεραπευτών Gestalt, ως προς τη συνεχή εξέλιξη και ανάπτυξη τους, ήταν, για μία ακόμα φορά, εμφανής μέσα από την αθρόα αλλά και ουσιαστική συμμετοχή τους στο φετινό πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης με θέμα "Relational Gestalt Psychotherapy".

Το πρόγραμμα συντόνισαν επιφανείς εκπαιδευτές από το εξωτερικό, που έχουν βαθειά επιστημονική γνώση και πολυετή πείρα στο θέμα αυτό, όπως η Donna Orange από τις ΗΠΑ, ο Gianni Francessetti από την Ιταλία και η Sally Denham-Vaughan από το UK, που προσκλήθηκαν και μας έκαναν την τιμή να δεχτούν.

Όσο για τους συμμετέχοντες, ήταν από την Ελλάδα, τη Σλοβακία, την Αγγλία & την Ουγγαρία.

Η δημιουργία αυτού του νέου πολυπολιτισμικού και πολυεπίπεδου πεδίου άνοιξε τους ορίζοντές μας σε ένα χώρο νέων μορφών και μετα-νοημάτων όσον αφορά στην παρουσία, στη συμπόνια, στη φρόνηση, στη συγχώρηση, στον συντονισμό, στο καλό/ κακό, στη διάσπαση και σε αυτό, που εύστοχα

τάχτηκε στον καθένα μας, τη βαθύτερη κατανόηση του άλλου και ειδικά ως προς την έκφραση της ευαλωτότητας που φρονώ ότι είναι μια αιώνια συνθήκη και αναζήτηση των ανθρώπων.

Γιατί, όπως αναφέρεται και στην αρχαία ιστορία των μύθων και της μύησης, η ψυχή θέλησε κάποτε ν' αποκτήσει διακεκριμένη αυτοτέλεια και αυτονομία. Για να επιτευχθεί η ικανοποίηση αυτής της ανάγκης έπρεπε να διαχωριστεί από τον κόσμο του άπειρου, δηλαδή τον χώρο όλων των δυνατοτήτων και να μεταβεί στο πεδίο της συγκεκριμένης πραγματικότητας και να υπάρξει σε σχέση με τον άλλον.

Μέσα λοιπόν από τη διαδικασία του σχετίζεσθαι, ψάχνει η ψυχή να βιώσει πάλι την ευαίσθητη συνθήκη αυτής της προς στιγμής αδιαφοροποίητης ενότητας... και "εμείς" τη βιώσαμε!!!



**Γιαμαρέλου Γιάννα**

Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος της EAGT. Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt (H.A.G.T.).

### Βία, κακοποίηση, τραύμα...

Βία, κακοποίηση, τραύμα... Τρεις λέξεις με ειδικό βάρος στη διαδικασία μου ως θεραπευόμενη, στην παρουσία μου ως θεραπεύτρια, γενικότερα στη ζωή μου.

Τρεις λέξεις που περιτριγυρίζονται από ερωτήσεις:

- Πώς έχω κακοποιηθεί, πώς έχω κακοποιήσει, με ποιο τρόπο κακοποιούμαι και κακοποιώ σήμερα;
- Με ποιο τρόπο έχω επιβιώσει και τι επιλογές έχω τώρα, όχι μόνο για να επιβιώνω, αλλά και για να ευχαριστιέμαι;
- Έχω επίγνωση όλων αυτών, είμαι σε επαφή με το σώμα, το συναίσθημα, τη σκέψη μου ή αποσυνδέομαι;
- Μωρέ, μήπως τα παραλέω, μήπως δίνω μεγάλη διάσταση στα πράγματα;

Τρεις λέξεις που περιτριγυρίζονται από απαντήσεις:

- Δεν ξέρω, δε νομίζω ότι έχω κακοποιηθεί, δε νιώθω κακοποιημένη
- Έχω δεχθεί σκληρότητα και υπερβολική αυστηρότητα
- Έχω δεχθεί πολλές απαγορεύσεις και περιορισμούς
- Πολλές φορές ήταν σα να είμαι αόρατη
- Έκανα ότι δε με νοιάζει, έπεισα τον εαυτό μου ότι δεν με πειράζει για να μην πονάω
- Πολλές φορές είμαι σκληρή και αυστηρή μ' εμένα και τους άλλους
- Δε νιώθω κάτι τώρα που τα λέω αυτά

- Νιώθω θλίψη...

- Νιώθω θυμό, δεν άξιζα και δεν αξίζω κάτι τέτοιο!

Αρχικά ήταν το χάος: ερωτήσεις χωρίς απάντηση, απαντήσεις χωρίς ερώτηση, κατακερματισμένα και σκιασμένα κομμάτια, το μετά-σκηνικό μίας τραυματικής εμπειρίας, ή πολλών.

Ύστερα ήρθε ο διάλογος. Ένας διάλογος που άρχισε να ενεργοποιείται μέσα στη θεραπευτική σχέση ανάμεσα σ' εμένα και τη θεραπεύτριά μου, που απλώνεται και βαθιάει μέσα από το μοίρασμα με άλλους θεραπευόμενους σε ομάδες και σεμινάρια, με την επόπτηριά μου, με άλλους θεραπευτές, με τους θεραπευόμενούς μου.

Ένας διάλογος που εσωτερικοποιείται, ανάμεσα στα κομμάτια μου που ρωτούν και σ' αυτά που απαντούν, που εμπλουτίζεται καθώς ανακαλύπτω και φωτίζω μία-μία τις σκίες, που συνεχίζεται μέρα με τη μέρα, λεπτό με το λεπτό, σε σταθερή πορεία προς την ολοκλήρωση, την ενσωμάτωση των ερωτήσεων στις απαντήσεις και των απαντήσεων στις ερωτήσεις.

Σταθμοί μου σε αυτή την πορεία ήταν τα δύο διήμερα μαζί σας. Ήμουν εκεί, παρούσα, κρατώντας ζωντανό τον διάλογο ανάμεσα στις ερωτήσεις και τις απαντήσεις, ανάμεσα στη θεραπευόμενη Ντόρα και τη θεραπεύτρια Ντόρα, ανάμεσα σ' εσάς και σ' εμένα. Σας ευχαριστώ που με «κρατήσατε» ολόκληρη και ως θεραπευόμενη και ως θεραπεύτρια, όπως ακριβώς είμαι.

**Ντόρα Λουκίδη, Ψυχολόγος (ΕΚΠΑ) με ειδίκευση στη Σχολική Ψυχολογία, ψυχοθεραπεύτρια, απόφοιτη Gestalt Foundation**

### BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΙΠΟΥΖΟΣ  
ΠΝΑΤΙ, Ο ΣΟΦΟΣ  
ΤΗΣ ΛΙΜΝΗΣ



ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΖΟΥΡΠΟΣ  
ΛΙΓΕΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΝΥΧΤΕΣ

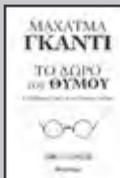


DAN BROWN  
ORIGIN



JO NESBO  
ΜΑΚΒΕΘ

ΜΕΛΕΤΕΣ



ARUN GANDHI  
ΜΑΧΑΤΜΑ ΓΚΑΝΤΙ, ΤΟ  
ΔΩΡΟ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ



ΜΑΡΙΑ ΕΥΘΥΜΙΟΥ  
ΜΟΝΟ ΛΙΓΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ



MARK MAZOWER  
ΟΣΑ ΔΕΝ ΕΙΠΕΣ



ΕΛΕΝΗ ΓΑΛΚΑΤΖΗ-  
ΑΡΒΕΛΕΡ  
ΜΙΑ ΖΩΗ ΧΩΡΙΣ ΑΛΛΟΘΙ



GILL EDWARDS  
ΑΛΛΑΞΕ ΤΙΣ ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΟΥ,  
ΑΛΛΑΞΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ



ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ Γ.  
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΗΣ  
ΠΡΙΝ ΝΥΧΤΩΣΕΙ



ECKHART TOLLE  
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ



MARK MANSON  
Η ΕΥΓΕΝΗΣ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ  
ΝΑ ΤΑ ΦΡΑΞΕΙΣ ΟΛΑ ΣΤΑ ...!

## ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

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

Αθήνη · Στολίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · info.stadiou@ianos.gr  
 IANOS MUSICSHOP Στολίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · music.stadiou@ianos.gr  
 IANOS CAFE | IANOS DELI Στολίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · cafe@ianos.gr  
 IANOS ARTSHOP Golden Hall, Μαρσούνι · 210 68 30 301 · 210 68 30 309 · goldenhall@ianos.gr  
 IANOS BAZAAR Αιόλου 67, 105 59 · 210 57 71 362 · bazaarl@ianos.gr  
 IANOS.GR



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

## ...στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός»

**Σχόλιο για τη διάλεξη της Ε. Κουτελά με θέμα «Τι συμβαίνει όταν η κανονικότητα συναντά την ποικιλοότητα;», στην Θεσσαλονίκη, στις 3/11/2017**



«Μια πεταλούδα αφήνει πίσω το κουκούλι της και αποφασίζει να ανοίξει τα πολύχρωμα φτερά της...»

Ενδιαφέρουσα προσέγγιση σκέφτομαι μόλις διαβάζω την ανάλυση της προγραμματισμένης ομιλίας της αγαπημένης μου Ειρήνης στον Ιανό για το τι

συμβαίνει όταν η κανονικότητα συναντά την ποικιλότητα.

Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ήταν μια σημαντική και έντονη λέξη μέσα μου από τη στιγμή που άρχισα να κατανοώ εμένα και να αντιλαμβάνομαι το περιβάλλον μου.

Το «θέλει αρετή και τόλμη η Ελευθερία» είναι μία έκφραση που πάντα με άγγιζε.

Η πεταλούδα που ανοίγει τα φτερά της και πετάει, είναι μια εικόνα που πάντα με συγκινούσε.

Η ομιλία ξεκινά και ακούω με ιδιαίτερη προσοχή τις σκέψεις της Ειρήνης σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου.

...Είναι σαφώς ανθρώπινο δικαίωμα η ελευθερία του ατόμου να διαχειρίζεται όπως νιώθει τον σεξουαλικό του προσανατολισμό και την ταυτότητα του φύλου του.

...Ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι μία φυσική κατάσταση και προσωπική επιλογή του ατόμου να τον αποδεχθεί ή όχι, να ζήσει ολόκληρος ή μοιρασμένος, να το αποκαλύψει ή όχι στο περιβάλλον του.

...Η ταυτότητα έχει να κάνει με την προσωπική αίσθηση του ανθρώπου για το φύλο με το οποίο ταυτίζεται.

Ενώ η ομιλία συνεχίζεται και την παρακολουθώ με εξαιρετικό ενδιαφέρον μου δημιουργούνται κάποιες απορίες...

\_Τον εαυτό τον βρίσκουμε ή τον δημιουργούμε;

\_Τί είναι τελικά κανονικό, φυσιολογικό, ξένο, αλλόκοτο, διαφορετικό, ποικίλο;

\_Τί είναι βιολογικό και κοινωνικό φύλο;

\_Μεγαλώνουμε σε πολώσεις που μας εγκλωβίζουν;

\_Το διαζευκτικό «ή» έχει κάνει τελικά μεγάλη ζημιά;

Η Ειρήνη με τον άμεσο και μεστό λόγο της, με βοηθά να πάρω πολλές πληροφορίες για το τί τελικά γίνεται με τη συνάντηση κανονικότητας -

ποικιλότητας. Με βάζει σε μια διαδικασία σκέψης για το τί συμβαίνει τελικά όταν συναντώνται οι άνθρωποι, ποιές ανάγκες προκύπτουν, τί είναι αυτό που χρειαζόμαστε ως εαυτός και ως μέρος ενός μαζί για να νιώθω άνετα.

Όλοι την παρακολουθούν με αμέριστη προσοχή. Χρησιμοποιεί με απίστευτη άνεση «εύκολες λέξεις» για δύσκολα νοήματα. Απλές λέξεις, κατανοητές, χωρίς «διπλές ερμηνείες» που θα μπορούσαν να σε μπερδέψουν. Η παρουσία της δυναμική και διακριτική!

Παίρνοντας απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματά μου, κάνω διάφορες σκέψεις:

- Το φύλο και η σεξουαλικότητα όπως και κάθε χαρακτηριστικό ενός οργανισμού - όπως λέει και η Επιστήμη της Βιολογίας - καθορίζεται από πλήθος παραγόντων γενετικών και περιβαλλοντικών. Συνεπώς κυμαίνονται και «παίρνουν τιμές» (όπως πχ και το ύψος) σε ένα μεγάλο εύρος πιθανοτήτων - δυνατοτήτων. Οι άνθρωποι πληθυσμοί χαρακτηρίζονται από ποικιλομορφία, από διαφορετικότητα, σχεδόν σε κάθε χαρακτηριστικό τους. Αυτή η ποικιλομορφία διατρέχει τη ζωή, κάθε οργανισμό. Καθώς την ανακαλύπτουμε και τη μελετούμε, ερχόμαστε ένα βήμα πιο κοντά στην αποδοχή της, γιατί συνειδητοποιούμε ότι είναι μέρος της φύσης.

- Ο άνθρωπος-όπως λέει και η Gestalt-είναι ελεύθερος να αυτό - προσδιορίζεται στον σεξουαλικό του προσανατολισμό και την ταυτότητα φύλου του, χωρίς καταναγκασμούς και εξωτερικές πιέσεις.

- Όσο πιο τοξικές είναι οι ενδοβολές αναφορικά με τη σεξουαλικότητα, τόσο πιο μπλοκαρισμένη είναι η σεξουαλικότητα του ατόμου.

Τελειώνοντας η ομιλία σκέφτομαι πόσο ευεργετική είναι η δύναμη του συμπλεκτικού συνδέσμου «και» που αναδεικνύει τον εαυτό μας ολόκληρο!!! Πόσο η δημιουργική προσαρμογή μπορεί να μας βοηθήσει να υπάρχουμε όπως πιστεύουμε ότι μας ταιριάζει!!! Πόση ελευθερία μπορεί να μας δώσει η επιστροφή στον αυθεντικό εαυτό μας!!!

«Και η πεταλούδα πέταξε...»

**Χριστίνα Ιακωβίδου, B.Sc. Ψυχολογίας, ψυχοθεραπεύτρια, απόφοιτη Gestalt Foundation**

**Σχόλιο για τη διάλεξη της Α. Αναγνωστοπούλου με θέμα «Όρια: Ταξιδεύοντας στα σύνορα της επαφής, του Εγώ (I), του Εσύ (Thou), του Εμείς (We)» στην Αθήνα, στις 16/11/2017**

«Μου άρεσε περισσότερο στην παρουσίαση όταν η ομιλήτρια μας έκα-



νε ένα παιχνίδι, δηλαδή μας σήκωσε για να ψάξουμε και να βρούμε τα κομμάτια του εαυτού μας, ήταν φοβερή παρουσίαση»

**Ειρήνη Αναγνωστοπούλου, 9 ετών**

«Η παρουσίαση ήταν πολύ ωραία και ενδιαφέρουσα, ει-

δικά όταν μίλησε για τις σχέσεις παιδιού-μητέρας. Μου προκάλεσε ερωτήματα και έτσι στο τέλος έκανα μία σχετική ερώτηση στην παρουσίαστρια. Η ομιλήτρια έκανε την παρουσίαση με πολύ ωραίο τρόπο και όταν έπεφτε σιωπή εκείνη έβρισκε τρόπους για να σπάσει τη σιωπή»

**Πέτρος Αναγνωστόπουλος, 10 ετών**

## Σχόλιο για τη διάλεξη των Γ. Δίπλα και Θ. Λογοθέτη με θέμα «Κρίσεις Πανικού», στην Αθήνα, στις 14/12/2017



Στις 14 Δεκεμβρίου 2017 παρακολούθησα την παρουσίαση του Γ. Δίπλα και της Θάλειας Λογοθέτη (Ψυχολόγοι Gestalt) με το ενδιαφέρον θέμα «Κρίσεις Πανικού». Παρά τη δυσκολία της ημέρας, (γενική απεργία και των μέσων μαζικής μεταφοράς) το πατάρι του Ιανού γέμισε από κοινό με πολύ ενδιαφέρον για το συγκεκριμένο θέμα όπως φάνηκε στην πορεία της συζήτησης.

Ήταν μια πραγματικά ενδιαφέρουσα διάλεξη με παρουσιάσεις και κοινό σε μια επικοινωνιακή αρμονία. Και οι

δύο ομιλητές, με διαύγεια - καθαρότητα, αμεσότητα και απλότητα, παρουσίασαν το θέμα. Στο δεύτερο μέρος της παρουσίασης οι ερωτήσεις, οι τοποθετήσεις και οι βιωματικές ιστορίες του κοινού έδειξαν την επικοινωνιακή και την αρμονική σχέση του με τους ομιλητές. Στο τέλος είδα πρόσωπα ικανοποιημένα, ανακουφισμένα, φωτισμένα να αποχωρούν και με την διάθεση να θέλουν να παραμείνουν στο χώρο. Ο πρώτος των δύο ομιλητών Γ. Δίπλος παρουσίασε γενικά τα χαρακτηριστικά της κρίσης πανικού. Ο πανικός έρχεται ξαφνικά, απροειδοποίητα, ένας απρόσκλητος επισκέπτης, ένας άγνωστος εχθρός και επιτίθεται. Επιτίθεται στο σώμα, στο νου και στην ψυχή. Τα σωματικά συμπτώματα είναι: ταχυκαρδία, εφίδρωση, ζάλη, κεφαλαλγία, παθητικότητα, παράλυση.

Τα νοητικά συμπτώματα: Αδυναμία εξήγησης (εντελώς νέο φαινόμενο), αδυναμία αντίδρασης, παράλυση. Τα Ψυχικά συμπτώματα: Απότομη έξαρση έντασης, φόβος, σύγχυση, ντροπή, απειλή θανάτου, αίσθηση ανυπαρξίας βοήθειας, παράλυση. Ο εαυτός στο μεταίχμιο της ανυπαρξίας. Σύμφωνα με την Gestalt, αδυναμία επαφής, αποδόμηση μορφών. Συνήθως τα συμπτώματα υποχωρούν σύντομα άλλα η εμπειρία συνδέεται με φόβο επανεμφάνισης και ενδέχεται να καταλήξει σε φοβίες.

Η άμεση αντιμετώπιση από τον ψυχοθεραπευτή Gestalt είναι η παροχή πληροφοριών, η στήριξη, και η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης. Θέτουμε μικρούς στόχους, μικρά επιτεύγματα. Μεσοπρόθεσμα, εξερευνούμε το ιστορικό της ζωής, παγιωμένες αντιλήψεις, ενδοπροσωπικές συγκρούσεις. Μακροπρόθεσμα, επεξεργαζόμαστε υπαρξιακά θέματα, ανοικτούς λογαριασμούς, σχέσεις.

Στη συνέχεια ο ομιλητής ανέπτυξε ότι στις σημερινές συνθήκες γενικευμένης κοινωνικής, πολιτιστικής και οικονομικής κρίσης το άτομο δέχεται τρομερές πιέσεις και ο κάθε οργανισμός ανάλογα με την πίεση που υφίσταται μπορεί να εμφανίσει κρίσεις πανικού αν η πίεση είναι πολύ μεγάλη. Κατόπιν εξήγησε, σύμφωνα με τη θεωρία πεδίου, την κρίση ως ένα σχεσιακό φαινόμενο αλληλεπίδρασης όλων των στοιχείων του πεδίου και συνεχούς μεταβολής.

Τέλος παρουσίασε τη διαφορά των ζώων από τον άνθρωπο στις κρίσεις πανικού. Ένα ζώο, το οποίο έχει ξεφύγει τον κίνδυνο, του έχει περάσει η «κρίση πανικού» και έχει βρεθεί σε ασφαλές ξανά σημείο, θα συνεχίσει τη βοσκή του αμέριμνο και ευτυχές. Το αντίθετο συμβαίνει με τον άνθρωπο, ο οποίος, έχοντας αναπτύξει τη νόηση, ακόμα και μετά την κρίση πανικού, προσπαθεί να εξηγήσει, να υπολογίσει, να ελέγξει τους νέους κινδύ-

νους. Ο ανθρώπινος οργανισμός βρίσκεται σε μια κατάσταση διαρκούς εγρήγορσης, ετοιμότητας. Αυτό, βιολογικά, σημαίνει έκκριση κορτιζόλης η οποία εν συνεχεία επηρεάζει το ανοσοποιητικό σύστημα, την αρτηριακή πίεση, την καρδιά.

Στη συνέχεια, η Θάλεια Λογοθέτη μίλησε για τις ψυχολογικές διεργασίες της κρίσης πανικού και για τη διαφοροποίηση της «κρίσης άγχους» από την «κρίση πανικού». Το άγχος, συμπλήρωσε, είναι μια ακινητοποιημένη ενέργεια, ένα μπλοκάρισμα ενώ η κρίση πανικού εν-περιέχει εσωτερική αποσύνδεση, μηδενική δράση, παράλυση και αντιμετωπίζεται 1) με τη στήριξη από το περιβάλλον (οικογενειακό, φιλικό, θεραπευτής) και 2) με άγγιγμα, αναπνοή, γείωση.

Στη θεραπεία, όπως ανέφερε, δουλεύεται ο φόβος επαναφοράς της κρίσης, η επίγνωση, η απόδοση νοήματος της κρίσης. Με βάσει τη θεωρία μορφής και φόντου, η κρίση πανικού ερμηνεύεται ως ένα ρήγμα το οποίο δημιουργείται μεταξύ της μορφής (αυτό που μας συμβαίνει τώρα) και του φόντου (η βιωμένη ζωή μας). Το ρήγμα αυτό χρειάζεται να το συνδέσουμε ξανά και να βρούμε τις αιτίες του.

Στη συνέχεια ακολούθησαν οι ερωτήσεις του κοινού, αναφορές σε προσωπικά βιώματα, τοποθετήσεις.

Κλείνοντας θα' θελα να παραθέσω και τις δικές μου σκέψεις πάνω στο θέμα «κρίσεις». Οι κρίσεις άγχους και οι κρίσεις πανικού αποκαλύπτουν επίσης και μια άλλη πλευρά μας, την «ψεύτικη» ασφάλειά μας, τον «έλεγχο» που χρησιμοποιούμε στη ζωή μας για να καλύπτουμε τις αδυναμίες μας. Μπορούμε λοιπόν να δούμε τις «κρίσεις» μας και από την θετική πλευρά, σαν μια αφύπνιση η οποία μας ξυπνάει από τις αυταπάτες μας. Η εμπειρία της κρίσης, ίσως μας μεταφέρει σε ένα πιο αυθεντικό τρόπο ζωής. Οι «κρίσεις» έχουν και ένα διδακτικό χαρακτήρα. Μας φέρνουν σε επαφή με την ευθύνη, την ελευθερία, την θνητότητα, το παράδοξο της ζωής, τα όρια, τις άπειρες δυνατότητές μας.

Η σημερινή κοινωνική - πολιτιστική και οικονομική κρίση έχει εκφυλίσει τον πολιτισμό μας. Έχει αποδυναμώσει τους κοινωνικούς δεσμούς και έχει στρέψει το άτομο σε μια εγωιστική ατομικότητα. Χρειάζεται ο καθένας μόνος του να επανασυνδέσει τα νοήματα και να επιλέξει εναλλακτικές λύσεις, πράγμα αρκετά δύσκολο και αυτό αποτελεί πηγή έντονου άγχους και δημιουργεί πολλές κρίσεις. Θεωρώ ότι το θέμα «κρίσεις άγχους-πανικού» είναι ένα θέμα επίκαιρο και θα πρέπει να το ανοίξουμε και σε άλλους χώρους (Εργασιακούς - Σχολεία - Κέντρα Μεταναστών - Γηροκομεία) όπου οι κρίσεις εκεί είναι πιο συχνές.

### Σαν επίλογος ένα ποίημα του Μ. Ρίλκε

Επικίνδυνες και κακές είναι  
μόνο οι κρίσεις που  
περιφέρονται δημοσίως  
για να τις καταπνίξουμε  
με θόρυβο σαν αρρώστιες  
που αντιμετωπίζουμε επιπόλαια  
και επιφανειακά  
υποχωρούν και μετά από μια  
ανάπαυλα εκδηλώνονται  
σε πολύ χειρότερη  
μορφή  
συρρικνώνοντας μέσα τους τη ζωή μας.

**Μαρία Μουλά, Κοινωνική ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt**

**Σχόλιο για τη διάλεξη της Δ. Μπάλλιου με θέμα «Ένας βώλος λάσπη είναι ο καθένας μας... Ποιό είναι το χρέος μας;» Ν. Καζαντζάκης, στην Αθήνα, στις 11/01/2018**



Ποιο είναι το χρέος μας... το χρέος μου... Θυμάμαι έντονα, πριν ξεκινήσει η ομιλία της Δέσποινας πως είχε σφηνωθεί στο μυαλό μου αυτή η λέξη, αφήνοντας μου μια αίσθηση πίεσης & φυγής.

Κρατούσα αυτή την αίσθηση, η οποία με εμπόδιζε από το να με αφήσω να επηρεα-

στώ από το ακουστικό απόσπασμα από την Ασκητική του Καζαντζάκη, ώσπου κάποια στιγμή στη διάρκεια του βίντεο άκουσα το εξής: «Ποιο είναι το χρέος μας; Να μαχόμαστε ν' ανθίσει ένα μικρό λουλουδί απάνω στο λίπασμα της σάρκας και του νου μας...» Πόσο όμορφη και αισιόδοξη εικόνα για τη δέσμευση αναλογίστηκα!

Στέκομαι πολύ στο πώς η Δέσποινα συνέδεσε εύστοχα και φώτισε δίνοντας μια θετική οπτική της έννοιας του χρέους, της δέσμευσης, που δεν είναι τίποτε άλλο από τη δημιουργική εμπλοκή μας στη ζωή. Το λουλουδί που ανθίζει μέσα στον καθένα από εμάς όταν μπορεί να προσαρμόζεται στην κάθε συνθήκη που συναντά στα μονοπάτια της ζωής του, βλέποντας καθαρά, παίρνοντας την ευθύνη του, αγκαλιάζοντας τις δυνατότητες και τους περιορισμούς του και πράττοντας κάθε φορά αυτό που μπορεί, αντί να αρνείται ή να εξαπατά τον εαυτό του.

Αυτή τη στιγμή, καθώς γράφω το κείμενο, έχω δίπλα μου το κομμάτι πλαστελίνης που μας μοίρασε στην αρχή της παρουσίασης η Δέσποινα και μας ενθάρρυνε στη συνέχεια να του δώσουμε όποια μορφή θέλουμε. Παρατηρώ λοιπόν αυτό το κομμάτι πλαστελίνης στο οποίο έχω δώσει μια μορφή (ένα κομμάτι πλαστελίνης σχηματίζει έναν μισό ήλιο, ενώ το υπόλοιπο ένα μισό σύννεφο). Σκέφτομαι και χαμογελώ στην εικόνα του λουλουδιού που χρειάζεται τόσο το φως του ήλιου, όσο και το νερό από το σύννεφο της βροχής για να ανθίσει!

Ολοκληρώνοντας, θα ήθελα να πω ευχαριστώ πολύ στη Δέσποινα γιατί, μέσα από την μεστή και γεμάτη από θετικά νοήματα παρουσίασή της καθώς επίσης και μετά την ολιγόλεπτη συζήτησή μας, μετά το πέρας της ομιλίας της, έφυγα γεμάτη δύναμη & ικανοποίηση στη σκέψη πως μέσα από την εκπαίδευσή μου ως ψυχοθεραπεύτρια, την ατομική θεραπεία και την εποπτεία μου έμαθα και συνεχίζω να μαθαίνω και να φροντίζω έτσι ώστε να ανθίζει όλο και περισσότερο το δικό μου, προσωπικό λουλουδί!

**Κατερίνα Διδασκάου, Ψυχολόγος (Πάντειο Πανεπιστήμιο), ψυχοθεραπεύτρια, απόφοιτη Gestalt Foundation**

**Σχόλιο για τη διάλεξη των Β. Ασκαρίδου και Β. Γεωργακόπουλου με θέμα «Σαγήνη είναι ένας τρόπος να σου απαντούν ναι, χωρίς να έχεις κάνει μία σαφή ερώτηση» Αλμπέρ Καμί, στην Θεσσαλονίκη, στις 10/01/2018**

As μιλήσουμε για τη Σαγήνη...

-Η Σαγήνη είναι τα πάντα και τίποτα καθορισμένο.

-Δεν μπορείς να σαγηνεύσεις αν δεν έχεις σαγηνευτεί.

-Σαγηνεύω σημαίνει παγιδεύω, συλλαμβάνω - Σαγηνεύομαι σημαίνει αφήνομαι στα δίκτυα του σαγηνευτή.

-Στη Σαγήνη χειρίζομαι τη μεγαλύτερη αδυναμία του άλλου που είναι η επιθυμία

του για ευχαρίστηση.

-Ο Σαγηνευτής είναι ανεπιτήδευτος. Κοντά του ο άλλος αισθάνεται άνετα και παρσύρεται από το παιχιδιάρικο πνεύμα του. Η υπέρτατη τέχνη του είναι η ικανότητά του να καθυστερεί την ικανοποίησή του άλλου και να χρησιμοποιεί τις υποσχέσεις του ως δόλωμα. Είναι χαρισματικός, έχει αυτοπεποίθηση, σεξουαλική ενέργεια και μια ποιότητα που ακτινοβολεί. Είναι ασαφής και αιθέριος, κρατά τις αποστάσεις και αφήνει στον άλλον να φανταστεί πολλά περισσότερα από όσα στην πραγματικότητα συμβαίνουν.

-Η Σαγήνη έχει πολλά στάδια και ελιγμούς προκειμένου να δημιουργήσει μαγεία. Ο Σαγηνευτής ξέρει να επιλέγει το σωστό θύμα, να δημιουργεί ψεύτικη αίσθηση ασφάλειας, να στέλνει αντιφατικά μηνύματα, να δημιουργεί ανάγκες, να μπαίνει στο πνεύμα των θυμάτων του, να δημιουργεί πειρασμούς, να προσέχει τη λεπτομέρεια, να απομονώνει το θύμα του, να αποδεικνύει την αξία του, να μπερδεύει την απόλαυση με τον πόνο, να προσέχει τις συνέπειες, να χρησιμοποιεί σωματικά δολώματα.

-Ο Σαγηνευτής καλεί, υπόσχεται και δελεάζει πολλές στιγμές στη ζωή του σαγηνευμένου ζητώντας τον να εγκαταλείψει τις αξίες και τα ιδανικά του και να τα αντικαταστήσει με ψευδαισθήσεις. Φυσικά δεν αποκαλύπτει ποτέ τα χαρτιά του.

-Στην περίπτωση της Σαγήνης δεν υπάρχει σχέση, δεν υπάρχει πραγματική επαφή.



Η Σαγήνη δεν είναι ασφικτική, κάνει σαν να έχει ελευθερία και ποτέ περιορισμούς και δεσμεύσεις, τουλάχιστον άμεσα.

Ο Βαγγέλης και η Βικτώρια μίλησαν λοιπόν για τη Σαγήνη και είπαν πολλά, μέγρος των οποίων είναι και τα παραπάνω. Προφανώς αυτά συγκράτησε η μνήμη μου ίσως γιατί μου έκαναν εντύπωση, ίσως γιατί είναι και δικά μου βιώματα. Ο ένας συμπλήρωνε τον άλλο και ο λόγος τους είχε ροή. Με την αμεσότητα και την ζωντάνια τους προκάλεσαν και ενέπνευσαν το κοινό τους, που τους παρακολουθούσε με αμείωτη προσοχή και κατά τη διάρκεια της ομιλίας τους αλλά και στη συνέχεια, στην ενδιαφέρουσα συζήτηση που ακολούθησε.

Εντυπωσιακή ήταν και η έναρξη της ομιλίας με τη «βόλτα στο φεγγάρι» που μας πήγε ο Φοίβος και η Αθηνά, το επιτυχημένο σκετσάκι του Βαγγέλη και της Βικτωρίας με τους παραπάνω ήρωες που οι ίδιοι ενσάρκωσαν. Μας έδειξαν καθαρά από την αρχή πόσο πανούργα είναι η Σαγήνη!! Ενδιαφέρουσα ήταν και η συμμετοχή του κοινού στο παραπάνω «θεατρικό κομμάτι», παρά το αρχικό ξάφνιασμα, αλλά και η συμμετοχή του Αντώνη ως αφηγητή που μας παρέσυρε με την ορμή και το πάθος του.

Σκέφτομαι... τελικά τί είναι πιο σαγηνευτικό για εμένα... να σαγηνεύω; να σαγηνεύομαι;

ΣΑΓΗΝΗ!!! Φίλη; Όχι;

Αυτό τουλάχιστον θα το πω με σιγουριά: Η Σαγήνη των ματιών είναι η πιο καθαρή και η πιο άμεση.

Χαμογελάω πονηρά... και... μου κλείνω παιχιδιάρικα το μάτι.

**Χριστίνα Ιακωβίδου, Β.Σc. Ψυχολογίας, ψυχοθεραπεύτρια, απόφοιτη Gestalt Foundation**

## ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ

### Η κακοποίηση σήμερα...

Σε τηλεοπτική εκπομπή ενός μεσημεριού του Ιανουαρίου, γνωστός άνδρας ηθοποιός δήλωσε ότι είναι διατεθειμένος να συγκλωρέσει τη γυναίκα συνάδελφό του!

Το πρόσφατο περιστατικό συνέβη στο θέατρο όπου ο ηθοποιός παραδέχθηκε ότι εισέβαλε στο καμαρίνι της συναδέλφου του. Το πλαίσιο της διένεξής τους εμπειρείε όλα τα χαρακτηριστικά της βίας κατά των γυναικών, όχι μόνο ως γεγονός αυτό καθαυτό, αλλά και ως προς τον τρόπο που αντιμετωπίστηκε από τους εμπλεκόμενους και από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης.

Άκουσα λοιπόν πόσο καλό παιδί είναι, πόσο καλός οικογενειάρχης, πόσο καλός επαγγελματίας. Διάβασα και πολλά σχόλια του τύπου: «τι του έκανε;»

Ενοχοποιούν το θύμα και δικαιολογούν την επιθετική συμπεριφορά. Αγνοούν ή δεν θέλουν να δουν ότι ο βίαιος άνθρωπος επιλέγει τη βία. Είναι ο τρόπος του να επιλύει τις διαφορές του. Δεν αποτελεί έκπληξη ότι πολλά από τα σχόλια αυτά προέρχονταν από γυναίκες.

Η κακοποίηση των γυναικών και των παιδιών έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις στις μέρες μας.

Σύμφωνα με το Συμβούλιο της Ευρώπης, η βία αποτελεί τη βασική αιτία θανάτου κι αναπηρίας για τις γυναίκες 16-44 ετών κι ευθύνεται για περισσότερους θανάτους και προβλήματα υγεί-

ας απ' ότι ο καρκίνος, τα τροχαία δυστυχήματα κι ο πόλεμος μαζί.

Σύμφωνα με τα διεθνή στατιστικά στοιχεία, τα τελευταία 10 χρόνια οι ευρωπαϊκές τηλεφωνικές γραμμές έχουν δεχθεί περισσότερες από 3 εκατ. κλήσεις μόνο για κακοποίηση και παραμέληση παιδιών, με κύριους υπαίτιους τους γονείς. Τα κορίτσια συνήθως καταγγέλλουν συναισθηματική κακοποίηση, ενώ τα αγόρια σωματική. Συγκεκριμένα, το Κέντρο ερευνών Innocenti Unicef, αναφέρει ότι το 80% των 3.500 παιδιών κάτω των 15 ετών που πεθαίνουν από κακοποίηση ή παραμέληση κάθε χρόνο, στις ανεπτυγμένες χώρες, σκοτώνονται από τους γονείς τους. Καθίσταται λοιπόν, απαραίτητη και επιτακτική η ενημέρωση όλων των ατόμων, προκειμένου να κατανοήσουν επ' ακριβώς την έννοια της κακοποίησης και να αποκτήσουν το θάρρος να μιλήσουν και να προσπατήσουν τους εαυτούς τους.

Αν ο σύντροφός μας είναι κακοποιητικός μπορούμε να υποθέσουμε ότι η συμπεριφορά του, πιθανά, μπορεί να συνδέεται με το ότι ως παιδί έζησε σε κακοποιητικό περιβάλλον. Αυτή η πιθανή ερμηνεία δεν θα πρέπει να μας οδηγήσει στο να ανεχόμαστε τη βία. Μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε ποιά είναι η πιθανή αιτία του κακού, αλλά θα πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι οι εκάστοτε μικρές αφορμές δεν αιτιολογούν τη βία αλλά και το ότι δεν μπορούμε να την ελέγξουμε. Αφού λοιπόν δεν μπορούμε να αλλάξουμε την αιτία αυτής της συμπεριφοράς μένει να αποφασίσουμε ποια θα είναι η αντίδρασή μας σε αυτήν.

**Μαριέττα Παράσχου, B.Sc. Ψυχολογίας (University of La Verne, Αθήνα). MSc Counseling Studies (University of Hull, Αγγλία). Ψυχοθεραπεύτρια, απόφοιτη Gestalt Foundation.**

### Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία στο χειρουργείο...

Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία. Δύο λέξεις που προσδιορίζουν τη διαδικασία ανάμεσα σε ανθρώπους που ζητούν βοήθεια σχετικά με θέματα που αφορούν στην προσωπική τους ανάπτυξη, στην ψυχική τους υγεία, στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και σε αυτούς που προτίθενται να παρέχουν αυτού του είδους τη βοήθεια.

Θα έλεγα καλύτερα δύο λέξεις που προσπαθούν να ορίσουν τη διαδικασία, και να καθορίσουν τα χαρακτηριστικά της κάθε προσέγγισης.

Ο όρος «συμβουλευτική» προέρχεται από την πρόθεση «συν» (με, μαζί) και το ουσιαστικό «βουλή» (σκέψη, απόφαση) ή το ρήμα «βουλεύομαι» (σκέπτομαι, κάνω σχέδια ή αποφασίζω μετά από σύσκεψη με κάποιον άλλο πρόσωπο, δηλαδή συσκέπτομαι, Μπαμπινιώτης, 2002).

Ο όρος «ψυχοθεραπεία» προέρχεται από τη σύνθεση των ουσιαστικών «ψυχή» και «θεραπεία». «Ψυχή» από το ρήμα ψύχω (πνέω, φυσώ). «Ψυχή» σήμαινε αρχικά ανάσα, πνοή και «Θεραπεία» περίθαλψη, φροντίδα (Λεξικό της Δημοτικής, εκδόσεις Ν. Πεφάνης, 1981).

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και Ψυχοθεραπευτής. Δύο ιδιότητες που ορίζουν την επαγγελματική ταυτότητα ανθρώπων που εργάζονται στο πεδίο της ψυχικής υγείας.

Ας δούμε αυτές τις ιδιότητες μέσα από έναν διαφορετικό φακό.

Ας φανταστούμε έναν ασθενή που πάσχει από σκληροκείρα. Υποφέρει από οξύ πόνο και νιώθει δυσφορία. Απευθύνεται σε έναν γιατρό ζητώντας τη βοήθειά του. Ο θεράπων γιατρός χρειάζεται να εκτιμήσει την περίπτωση του ασθενούς και να προτείνει θεραπεία. Ας υποθέσουμε πως χρειάζεται άμεσα επέμβαση. Ενημερώνει τον ασθενή σχετικά με την προ-εγχειρητική, εγχειρητική και μετά-εγχειρητική διαδικασία. Προετοιμάζει τον ασθενή για την επέμβαση και ολοκληρώνει το χειρουργείο. Σε 1 με 2 μέρες ο ασθενής θα βγει από το νοσοκομείο. Χρειάζεται κάποιο χρόνο ανάρρωσης και προσοχής. Μετά από μια με δύο εβδομάδες ο ασθενής βρίσκει τους ρυθμούς της καθημερινότητάς του.

Ας φανταστούμε τώρα έναν δεύτερο ασθενή που έχει χρόνιο καρδιακό πρόβλημα και παρακολουθείται σε τακτά χρονικά διαστήματα από τον καρδιολόγο του. Χρειάζεται να κάνει μια επέμβαση ανοικτής καρδιάς. Ο ασθενής είναι αρκετά ταλαιπωρημένος σωματικά και ψυχικά. Η επέμβαση έχει μεγαλύτερο ρίσκο και διαρκεί αρκετές ώρες. Η περίοδος ανάρρωσης είναι μεγαλύτερη και για τον ασθενή αλλάζει η ζωή του. Θα χρειαστεί να φροντίζει διαφορετικά τον εαυτό του, να προσέχει την διατροφή του, να αθλείται ελαφρά, να παρακολουθείτε τακτικά και ίσως να είναι σε φαρμακευτική αγωγή καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του.

Τι σκέπτεστε; Είναι ο γενικός χειρουργός εξίσου σημαντικός με τον καρδιοχειρουργό;

Και οι δύο ασθενείς υποφέρουν, και για τους δύο η ζωή τους βρίσκεται σε κίνδυνο, και οι δύο αξίζουν την ίδια φροντίδα στη θεραπεία. Και οι δύο επεμβάσεις είναι εξίσου σημαντικές. Και οι δύο γιατροί χρειάζεται να είναι άρτια εκπαιδευμένοι με υπευθυνότητα απέναντι στο έργο που έχουν αναλάβει. Για τον κάθε ασθενή



καθώς μπαίνει στο χειρουργείο ο γιατρός που τον αναλαμβάνει είναι πολύ σημαντικός για τη ζωή του. Νομίζετε πως χωράει κάποια αξιολόγηση; Άλλωστε ...

... και οι δύο γιατροί έχουν δώσει τον ίδιο όρκο. Τον όρκο του Ιπποκράτη.

**Αμαλία Καπουλέα, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt**

## ΠΕΡΙ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ

Η συνάντηση του γνωστού με το άγνωστο. Μια σχεσιακή προσέγγιση της ύπαρξης

«Κάθε δρόμος, είναι μονάχα ένας δρόμος. Δεν είναι ντροπή να τον εγκαταλείψεις κάποια στιγμή, αν έτσι σου υπαγορεύει η καρδιά σου. Κοίταξε κάθε δρόμο, με προσοχή και επιφυλακτικότητα. Δοκίμασέ τον όσες φορές κρίνεις εσύ πως είναι απαραίτητο. Σκέψου και διαλογίσου πάνω σε αυτόν. Θέσε στον εαυτό σου ένα και μόνο ερώτημα... έχει αυτός ο δρόμος καρδιά;... Αν έχει είναι καλός, αν δεν έχει είναι άχρηστος».

Κάρλος Καστανέντα, «Η διδαχή του Δον Χουάν»

Χαζεύοντας τα λόγια αυτά, ξεπηδά μια αίσθηση, μια αδιόρατη αίσθηση. Κάτι που δεν είναι χειροπιαστό, δεν μπορούμε να το αποδώσουμε με λέξεις. Εδώ και τώρα, τη στιγμή αυτή, υπάρχει κάτι αδιόρατο, μια αίσθηση ικανοποίησης. Πρόκειται μόνο για μια στιγμή και όμως δεν έχει όρια. Δεν μπορούμε να αντιληφθούμε την αρχή και το τέλος της. Τώρα έχουμε ήδη αρχίσει να σκεφτόμαστε ορθολογικά. Και αρχίζουν οι ερωτήσεις...

Τι συνέβη; Ποια ήταν τα κύρια χαρακτηριστικά της στιγμής αυτής; Πώς τα χαρακτηριστικά αυτά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους; Τι δυνάμεις εκδηλώνονται ανάμεσά τους;

Έχοντας στον νου, τα ερωτήματα αυτά νιώθουμε πιο στέρεα τώρα. Βρισκόμαστε σε γνώριμα εδάφη, στην περιοχή της διάνοησης. Εδώ, η ορθολογική μας σκέψη, αναλαμβάνει να χωρίσει, να καταχωρήσει, να συγκρίνει και να καταμετρήσει κάθε πληροφορία που εισέρχεται στον νου διαμέσου των αισθήσεων. Με αυτόν τον τρόπο χτίζουμε μέσα στο μυαλό μας έναν διανοητικό χάρτη της πραγματικότητας. Έχοντας όμως την προηγούμενη εμπειρία, έχουμε την αίσθηση πως ο χάρτης αυτός δεν είναι η πραγματικότητα. Απεικονίζει μια κατά προσέγγιση αντιπροσωπεία της πραγματικότητας. Ο χάρτης είναι χάρτης. Απεικονίζει το έδαφος. Δεν είναι το έδαφος. Η ορθολογική μας γνώση είναι εξ ορισμού περιορισμένη. Έχοντας ζήσει την προηγούμενη εμπειρία, αυτό που δεν βλέπεται από το μάτι, που δεν λέγεται με την ομιλία, που δεν συλλαμβάνεται με τον νου, που δεν το ξέρουμε και δεν το καταλαβαίνουμε, το μόνο που μας απομένει είναι να το εμπιστευτούμε.

Ποια όμως είναι η σχέση μας με την εμπιστοσύνη;

Το ερώτημα της σχέσης μας με την εμπιστοσύνη αποτελεί μυστήριο. Την ίδια στιγμή αποτελεί και πρόβλημα. Σαν μυστήριο έχει την δύναμη να μας ανακαλέι ήσυχα πίσω στην ύπαρξή μας. Στην ελευθερία και στην ανθρωπιά. Σαν πρόβλημα, μας αναστατώνει και σκορπίζει τις δυνάμεις μας, την ενέργειά μας. Μυστήριο ή πρόβλημα, πρόβλημα ή μυστήριο, η έννοια της εμπιστοσύνης φαίνεται να περιέχει μια αντίφαση στα σωθικά της. Η αντίφαση αυτή είναι που την κάνει και μια εμπειρία απόλυτα μοναδική.

Αρχικά, η εμπιστοσύνη είναι μια εμπειρία, ολότελα δική μου. Είναι μια συνάντηση με τον πυρήνα του εαυτού μου, την εσωτερικότητά μου. Κάθε φορά που εμφανίζεται λείει κάτι για το πιο βαθύ μου είναι. Είναι μια συνάντηση με την ίδια μου την ύπαρξη. Και εδώ ακριβώς έρχεται η αντίφαση. Αυτή η εμπειρία της εμπιστοσύνης, είναι την ίδια στιγμή και η εμπιστοσύνη μιας δύναμης, μιας ώθησης που με απειλεί, που με ξεπερνά. Η εμπιστοσύνη είναι κάτι δικό μου, ολοκληρωτικά δικό μου. Την ίδια στιγμή είναι και μια δύναμη που δεν τη διαχειρίζομαι, που με προσπερνά. Είναι μια υπέρβαση. Με κατοικεί, αλλά είναι και πέρα από εμένα. Κατοικεί το εγώ μου, αλλά το εγώ μου δεν μπορεί να διαχειριστεί αυτήν την εμπειρία. Δεν μπορώ να είμαι ιδιοκτήτης της εμπιστοσύνης, δεν έχω την ιδιότητα του να την κατέχω. Απλά κατέχομαι και οδηγούμαι από την εμπιστοσύνη. Η εμπιστοσύνη είναι μια δύναμη που διασχίζει ανάμεσα σε σένα και σε μένα, ανάμεσά μας. Αυτό είναι το παράδοξο. Το βίωμα της εμπιστοσύνης είναι δικό μου και την ίδια στιγμή δεν είναι δικό μου. Γεννιέται εκεί ανάμεσα σε σένα και σε μένα. Και μας επηρεάζει. Δεν ανήκει σε μένα, δεν ανήκει σε σένα. Μας υπερβαίνει. Είναι κάτι παραπάνω από την υποκειμενική μας εμπειρία. Υπάρχει πριν από το διαχωρισμό ανάμεσα σε σένα και μένα. Ακού-

γεται παράδοξο και είναι παράδοξο. Θα επιχειρήσω να το πω με απλά λόγια.

Εμπιστοσύνη είναι η εμπιστοσύνη της εμπιστοσύνης του άλλου. Είναι η εμπιστοσύνη προς τον άλλο. Είναι η εμπιστοσύνη προς εμένα. Για να υπάρξει ζωή, χρειάζεται να υπάρχω εγώ, χρειάζεται να υπάρχεις και εσύ. Εμάς τους δύο επέλεξε η ζωή για να ζήσουμε. Πάντα, η ζωή επιλέγει εμάς και όχι εμείς τη ζωή. Γι αυτό και είμαστε αδύναμοι μπροστά στα φαινόμενα που υπάρχουν εκεί. Μπαίνουμε στη ζωή, σε μια περιοχή αγνώστιας και αβεβαιότητας. Μέσα σε μια τέτοια περιοχή συναντιόμαστε. Όλοι είμαστε κάποιο παιδί που κραυγάζει μέσα στο σκοτάδι. Και η ζωή γίνεται ανθρώπινη, όταν αυτή η κραυγή βρῖσκει κάπου να ακουστεί. Βρῖσκεται κάποιος που ακούει. Εδώ η κραυγή μεταμορφώνεται σε ένα αίτημα παρουσίας. Είναι η απάντηση του άλλου «εδώ είμαι, μαζί σου,

είμαι παρών» που μεταμορφώνει την κραυγή σε διάλογο.

Και στον διάλογο αυτόν αρχίζουμε να χάνουμε ο ένας τον άλλο. Και προσπαθούμε να ανακαλύψουμε την ουσία αυτού που λέγεται. Να ανακαλύψουμε την πραγματικότητα. Να την ανακαλύψουμε σαν να είναι κάτι έξω από εμάς. Μα πώς να τη δούμε; Εγώ και εσύ είμαστε η πραγματικότητα. Εγώ και εσύ συν-δημιουργούμε την πραγματικότητα. Και το μόνο που μπορούμε να δούμε είναι το είδωλό μας στον καθρέφτη. Και το είδωλο, δεν είμαστε εμείς. Εμάς δεν μπορούμε να μας δούμε με τα μάτια. Αναφέρει ο Sartre «η ύπαρξη προηγείται της ουσίας». Και εμείς κυνηγάμε την ουσία. Και η ύπαρξη βρίσκεται αλλού. Και θέλουμε να μάθουμε αυτό που δεν μαθαίνεται. Έτσι χάνουμε ο ένας τον άλλο. Έτσι σπαταλάμε τον χρόνο μας, τη ζωή μας. Ακίνητοι, στο ίδιο σημείο κοιτώντας το μονοπάτι που έχουμε να βαδίσουμε. Ας αφήσουμε το μονοπάτι να γίνει. Ένα μονοπάτι σχηματίζεται γιατί πατιέται. Ας το πατήσουμε μαζί. Πριν 2500 χρόνια ο Λάο Τσε έλεγε... «Αυτός που ξέρει, δε μιλά, Αυτός που μιλά, δεν ξέρει»

**Κώστας Μιχαηλίδης, Ψυχοθεραπευτής - Εκπαιδευτής Gestalt, μέλος της EAGT, HAGT**



συνέχεια από την σελίδα 1

φαινομενολογική σκέψη, πραγματικότητα και αντίληψη είναι διαδραστικές συν-κατασκευές.

Ο Υπαρξιακός Διάλογος του M. Buber (1965) που είναι και το κεντρικό σημείο της φιλοσοφίας του, ονομάστηκε από τον ίδιο "πίστη στον ανθρώπινο". Η σχέση «Εγώ-Εσύ» (I/Thou) είναι αυτή που εμβαθύνει στην υπαρξιακή συνάντηση δύο ατόμων μέσω του διαλόγου. Η ίαση έρχεται μέσω αυτής της υπαρξιακής συνάντησης θεραπευτή - θεραπευόμενου. Διατηρώντας και υποστηρίζοντας τις υπαρξιακές αξίες, η θεραπευτική σχέση στη θεραπεία Gestalt ορίζεται ως μια σχέση οριζόντια η οποία δίνει έμφαση στον διάλογο διερευνώντας τη φαινομενολογία της σχέσης θεραπευτή - θεραπευόμενου. Κάθε στιγμή θεραπείας είναι στιγμή διαπροσωπικής επαφής, επαφής που χαρακτηρίζεται από τις βασικές υπαρξιακές αρχές του διαλόγου.

Με βάση λοιπόν όλα αυτά τα παραπάνω, η σχεσιακή θεραπεία Gestalt είναι μια προσέγγιση στο εσωτερικό της θεωρίας της θεραπείας Gestalt η οποία, χωρίς την αντίληψη της σχέσης του οργανισμού περιβάλλοντος και χωρίς τη θεώρηση της αλληλεξάρτησης (inter-connectedness), η θεραπεία Gestalt και η πρακτική της δεν θα υφίστατο.

### **Navigating the Journey between Good and Evil: Gestalt as the Praxis of Discernment.**

March 3rd and 4th I had the honor and privilege to co-ordinate the first module of the Relational Gestalt Psychotherapy program offered by Athina Gestalt Foundation in spring 2018. I had discussed possible topics with Despina and Yianna and together we settled upon the title: it seemed very relevant to explore together the notion of "the

good" in Gestalt, particularly as the psychotherapy field becomes ever more concerned with gathering evidence for specific modalities and even, in some contexts, starting to consider whether certain forms of psychotherapy can cause harm. The need for discernment concerning general application of the approach and also in the micro-moments of working with our clients seemed obvious.

BUT, as we know in Gestalt, it turned out this title was, in itself, very much "of the field". In truth I had not paid so much attention to the phrase "Navigating the Journey"; it was background to the sexier figures of good and evil. I trusted the process and believed all would be well.

It was not to be so easy however. Seven or eight days before the workshop, the weather in England started to turn cold. Water in our pond turned to ice and spring plants shriveled in freezing winds: we were due the worst, (evil?), weather the country had seen for many years. Suddenly, it seemed the fore-contact for the workshop came alive. Snow and blizzards arrived, flights from the UK were cancelled and all across Europe we started to freeze. It seemed my journey was not going to be navigated as easily as we hoped.

With colleagues at Athina we reached for our relational gestalt approach and determined that we would dialogue to find creative possibilities. Airports were changed, flights rebooked, travel date moved forward and work rearranged. The outcome was that we navigated together and I arrived safely and very relieved in Athens on Thursday night. In many ways, the content of what we discussed in the workshop paralleled this delicate navigational process. Colleagues had travelled

# "RELATIONAL GESTALT"

from the Poland, Hungary, Slovakia, UK and across Greece. We were 35 together and shared many years experience in Relational Gestalt. We started by experiencing the view of self favored by Paul Goodman, that Self is a function of the Field. Together we created a learning field that demonstrated self as a process wherein we sense our being across time. Self is not a fixed essence, although our sense of the fluid and dynamic selfing process does indeed structure into the self - functions we call Id, Ego and Personality. These functions stabilize our experience, and yet we saw vividly that our embodied phenomenology co-emerges with other at the contact boundary in the present moment/situation. I referred to the Relational Change "SOS" framework as a theoretical map that supports our cognitive understanding of this process, (see Denham - Vaughan and Chidiac, 2013). In this model "SOS" acts as a placeholder for our awareness of Self, Other and Situation. We also propose that when we can fluidly move our awareness to each of these three processes we become "Ethically Present". This latter concept, which builds on my writing, about Will and Grace, (2005), as an integrative dialectic lying at the heart of Gestalt psychotherapy, underlies the definition of "Presence" offered by myself and Marie-Anne Chidiac in 2007, when we defined presence as Energetic Availability, (Will) and Fluid Responsivity, (Grace). The question we then turned to, in the workshop, was "why is this form of Presence ethical" and we explored the theory of co-emergence lying at the heart of Dialogical practices



in relational gestalt. We considered whether "dialogical spaciousness" suggested by Buber, (& others), together with notions of aesthetics/good form is "enough" to navigate to the good or whether, when we explicitly consider issues of power and privilege, there is a need for the radical asymmetrical elevation of the Other prescribed by Levinas. These discussions led to consideration of what is the polarity of "the good", (was it Bad or Evil), and a phenomenological inquiry into the concept of Evil itself. We designed images, explored our embodied sensing and together created poetry that powerfully conveyed an atmosphere of the fractured, faceless and incoherent world that we can touch when we contact "Evil". The poems will be collected and written up by Gestalt Foundation; they carried a trace that we hope will let readers gain a fuller sense of our

# ULT PSYCHOTHERAPY"



experience.

Later we explored Alain Badiou's work on "Ethics: an essay on the understanding of Evil" and gave each other supervision on cases where we could identify his three forms.

So, as I write this from the plane home, now in the post-contact phase, I ask myself what stands out having navigated this particular journey.

First, I am impacted by the explicit and implicit power of the field to configure experience. I had a powerful moment of fully recognizing our impotence in the face of disturbance in the natural world and our total dependence on the hospitality of our planet. In my case, this was prompted by a comparatively brief and minor period of bad weather but I couldn't help but reflect on the many and terrible weather incidents that seem to be increasingly happening in the world and on the

suffering, trauma and devastation experienced at those times. Susan Neiman in her book, "Evil in Modern Times", cites a natural disaster, (the Lisbon earthquake in the seventeenth century), as a prompt for humans to reconsider the nature of evil. Those thoughts led to a division between those who began to take natural disasters as random acts and those who persisted with the notion of "something beyond", or behind those acts, in most cases this being a demonic power or weak, punitive or betraying god. These days, it seems clearer and clearer to me that we, humans, are the agents responsible for the increasing destruction of our home.

Second, I experienced yet again how dialogue, collaboration, kindness and commitment can support us to stay with uncertainty and find courage that sustains hope and optimism. These are all qualities of our relational gestalt approach and they manifested powerfully for me in the contact with Athina Gestalt Foundation and the workshop participants as we navigated our way, both literally and metaphorically, through this particular journey.

Finally, I cannot end without mentioning the sheer magic of arriving from the cold of the UK to be met with the warmth of Greek sunshine, and particularly Greek culture. I am returning feeling very nourished by the wonderful food, the outstanding hospitality and the delight of working with a courageous group of knowledgeable practitioners. To feel the fluency with philosophy, the depth of understanding of gestalt concepts and experience the practice of the

relational approach, both in and out of "sessions", creates an inspiring mix that I will not forget: thank you all.

**Sally Denham-Vaughan, Dr,**  
*is an International Trainer,  
Psychotherapist, Registered  
Training Supervisor, Organisational  
Consultant and Accredited Coach/  
Coach Supervisor*

Evil is...

Evil is a fear sourced  
tear followed harm  
inside and outside  
at the same time  
Intension to be good - is mine  
and it can be evil for others  
at the same time

**Olivia Antal**

Evil is...

Evil is somebody without a face,  
Evil is me without a face,  
Evil is me looking at no face,  
Evil us being disconnected,  
Evil is hot, beyond words, beyond  
figures,  
With no begin and no ending.  
Evil is a place I have lost, where I can  
never return.

...

Addiction to power,  
The wild joy of being over-powerful  
on life and death,  
Being a god..  
Unwillingness to be weak,  
Human fragility is something  
forbidden..  
And human contact is beyond reach.

**Antonia Konstantinidou**

Evil is...

L i v e reversed  
evil lived  
doing it, just anything  
without sense  
fire of life  
lonely free only to be

to survive  
without doing  
the same evil to the other

challenge is  
to survive  
good opposite to evil

"I cannot be evil"  
could be the root  
being evil in the deepest sense

**Jan Ballx**

Evil is...

When I am alone  
When I am not connecting  
respectfully  
When I am afraid to let me be  
When I can fly and I am stuck in the  
air

When I am underestimating the  
situation

When I am not seeing our pain  
When I am alone

**Yianna Yiamarelou**

Evil is...

Evil is the known side of beyond  
The kiss on the lips before I close the  
door

The choices I make (everyday)

To rupture the field

To kill myself

To kill time in me

Before I kill you

Evil steals time

From me - from you

It brings me here ultimately

To meet with you

**John Gillespie**

Evil is...

EVIL, DEVIL

Diabolo!

Enemy

Victim

Irony

Lies

Evil is what?

I wonder...  
 Evil is me  
 It could be me  
 When I feel  
 I can do it all...  
 I see evil in your eyes  
 When you force me...  
 Evil is human?  
 Evil is devil?  
 Evil is secret?  
 Evil is cautious?

**Katia Hatzilakou**

Evil is...  
 Evil is black, but sometimes is white  
 Empty but sometimes full  
 Empty of you, empty of me  
 Empty of us  
 Full of power and despair  
 Full of unspoken words and unheard screams  
 Full of pain and blood  
 Evil is there  
 Evil is here  
 Where is it really?

**Popi Koutousi**

Evil is...  
 Lack of freedom  
 Being seduced by hatred, rage,  
 feelings of separation  
 Isolated  
 Away from human beings.

**Eleni Mouslech**

What is evil?  
 Evil is...  
 Lack of understanding  
 Trying not to drown  
 in a sea of others' desires  
 Trying to feel  
 not vulnerable  
 not weak  
 not small

Evil is...  
 Losing your goal in life  
 Omitting to do good  
 Forgetting to check if your intentions  
 are in harmony with reality

Trying to be Lucifer  
 -the one who brings the morning  
 light-  
 Ending up being Satan  
**Georgios Giaglis**

Evil is...  
 Evil is the darkness out of my sorrow  
 the wounded child left unfed  
 it comes and goes, comes and goes  
 wishing to find someone there

Evil freezes my body and soul  
 I strive to find some kind of hope  
 I come and go, come and go  
 wishing to meet you somewhere,  
 where?

**Gina Dimakopoulou**

Evil is...  
 A poem on us  
 Left shining without seeing  
 A sense of disgust overwhelming  
 coming to the edge of the void  
 where being pushed further  
 could not be conceived  
 Though, it became this potential  
 that marked humanity with shame  
 through just one migrant's  
 experience

**Zoi Zokiou**

Evil is...  
 Evil is when tears fall  
 on the ground  
 And no one is looking  
 at the puddle.

Evil is the snow that falls  
 on naked feet  
 and the bombs that fall  
 on innocent kids.

Evil is when people  
 hurt you  
 because they know  
 what is good for you.

Evil is to harm, to withdraw,  
 to abandon,

to look the other way.  
 Evil is you, evil is me,  
 Evil is the society we are in.

Evil is control, and help that aims  
 at thank you and submission.

Evil provokes fear, obligation,  
 Dependence And Pain.

**Katerina Karassava**

Evil is...  
 the bone's darkest core,  
 the subtle shuttle,  
 the absence of existence,  
 the extinction of contact  
 which creates the  
 dust of soul  
 throwing us to  
 shallowness.

**Despina Balliou**

Evil is...  
 Εσύ, αυτοί, οι άλλοι...  
 Οι ξένοι, οι περίεργοι...  
 Όταν είναι μόνοι,  
 όταν είμαι μόνη.

Δεν είναι ξένο  
 Δεν είναι μακρινό  
 Είναι μέσα, είναι εδώ,  
 είναι τρομακτικό...

**Παρασκευή Τράμπα**

Κακό είναι  
 Χώρια.  
 Δεν υπάρχουν, δεν σε βλέπω.  
 Δεν ακούω τίποτα.  
 Δεν υπάρχω, δεν ξέρω.

Δεν θέλω άλλωστε.  
 Κενό.  
 Παντού.  
 Πουθενά.

Έκρηξη.  
 Μεγάλη έκρηξη.  
 Εγώ.  
 Εγώ και... Εσύ;  
 Είμαστε;

Εδώ.  
 Το βλέπω τώρα.  
**Αργυρώ Βάγια**

Δαιμονικό Είναι...  
 να μη σε βλέπω...  
 να σε καταπατώ για να ικανοποιή-  
 σω το εγώ μου...  
 Τίποτα δε με σταματά.  
 Νιώθω τόσο δυνατός!  
 Το αίμα κυλά με ορμή στις φλέβες  
 μου...  
 Θέλω να πράξω Τώρα!

Έχω δύναμη μέσα μου,  
 προς τα πού όμως να την κατευ-  
 θύνω;  
 Εσύ πώς μπορεί να βιώνεις αυτή  
 την ενέργειά μου;  
 Σε βοηθάω; Σε πονάω;  
 Θέλω να μου μιλήσεις.  
 Μίλα μου!!!

**Ανθή Γκογκόνη**

Evil is...  
 ...αυτό που σε σπρώχνει να εκτρο-  
 χιαστείς  
 η δύναμη να μη σχετίζεσαι και να  
 είσαι παντού και πουθενά.  
 ...αυτό που γοητεύει, τρομάζει και  
 καταστρέφει εσένα και τους άλ-  
 λους,  
 στην άλλη πλευρά, με άλλη ματιά,  
 χωρίς να δίνει χώρο και χαρά.

...προσκαλώ το φως!!!

Η ευχή μου;  
 Να γίνει αλλιώς!

**Ειρήνη Κιλέτση**

**Μια Relational - Gestalt  
 οπτική στην ερευνητική  
 διαδικασία**

Τα δύο τελευταία χρόνια της ζωής  
 μου αποφάσισα να δώσω χώρο  
 σε κάτι που πάντοτε μου έδινε  
 έμπνευση και με κινητοποιούσε να  
 δημιουργήσω, να σκεφτώ και να  
 προβληματιστώ. Για εμένα, εκτός  
 από την ψυχοθεραπεία, ο χώρος

αυτός είναι η έρευνα. Συγκεκριμένα, η ψυχολογική έρευνα, αυτή η κατηγορία ερευνών που επιχειρούν το σχεδόν ανέφικτο, να δώσουν μορφή σε διαρκώς εναλλασσόμενα φαινόμενα που βρίσκονται σε μια συνεχή αλληλεπίδραση μεταξύ του ατομικού και του συλλογικού, του ρητού και του άρητου.

Το θέμα που μου τράβηξε το ενδιαφέρον αυτή την περίοδο της ζωής μου ήταν η διερεύνηση των θετικών σχέσεων, δηλαδή των σχέσεων που ανεξαρτήτως διάρκειας, έντασης, συχνότητας επαφής και κοινωνικού πλαισίου συμβάλλουν στο ευ ζην των ανθρώπων.

Είμαι στη διαδικασία ανάλυσης των ποιοτικών δεδομένων και είμαι πραγματικά γοητευμένη με τον πλούτο των εμπειριών που καταγράφηκαν στις 15 μέχρι τώρα ανοιχτές συνεντεύξεις που κάναμε. Οι εμπειρίες, οι σκέψεις, οι αφηγήσεις των ανθρώπων με τους οποίους μίλησα είναι ολοζώντανες στο μυαλό μου και, αν και δυσκολεύομαι ομολογουμένως να βγάλω άκρη και να κατηγοριοποιήσω το υλικό, στέκομαι με σεβασμό και περιέργεια στην ερευνητική διαδικασία.

Έχοντας την εμπειρία του τελευταίου σεμιναρίου με τη Sally Denham-Vaughan και την παρουσίαση του μοντέλου SOS (Self-Other-Situation) συνδέθηκα με έναν διαφορετικό τρόπο με τα δεδομένα μου, σαν να ήρθα σε επαφή με μια ερμηνευτική που μου είχε διαφύγει. Ξαναδιάβασα τα δεδομένα και είδα πολύ καθαρά, κατά τη γνώμη μου, τα τρία αυτά στοιχεία να αναδύονται. Οι συνεντευξαζόμενοι ενσωμάτωναν με απίστευτη φυσικότητα τα τρία αυτά στοιχεία στις αφηγήσεις τους και, κατά περίπτωση, έδιναν έμφαση σε ένα από τα τρία. Κάποιοι μιλούσαν για το προσωπικό τους βίωμα, άλλοι εστίαζαν στον άλλον και τις αρετές του/ της και άλλοτε τόνιζαν τη σημασία που είχε η συγκεκριμένη σχέση στη συγκεκριμένη στιγμή της ζωής τους. Αυτή η ερμηνευτική μου δημιούργησε πολλές και ενδιαφέρουσες ερωτήσεις που θα ήθελα να διερευνήσω περισσότερο και πραγματικά άλλαξε την

«παρουσία» μου όταν άκουγα τη μαγνητοφώνηση. Διαπιστώνω ότι συναισθήματα όπως ο θαυμασμός, η χαρά, η έμπνευση και διαδικασίες όπως η έμπρακτη στήριξη, τα οποία έχουμε ήδη εντοπίσει και καταγράψει, χρειάζεται να τοποθετηθούν μέσα στο πλαίσιο και τη δυναμική στην οποία αναπτύσσονται και αυτή η διαδικασία χρειάζεται να αποτυπωθεί κατά την διαδικασία της ποιοτικής ανάλυσης. Δεν μπορώ να πω αυτή τη στιγμή που θα με οδηγήσει αυτή η ανάγνωση, σε σχέση με την έρευνά μου,

όμως θα ήθελα να μοιραστώ και να καταθέσω τον πλούτο που απόκτησα από την επαφή μου με τη θεωρία και να αναδείξω τη χρησιμότητά της στη φαινομενολογική καταγραφή του βιώματος των ανθρώπων που εγώ συνάντησα στην έρευνά μου.

**Αντιγόνη Μερτίκα, PhD, Κλινική Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt**

It was a great honour to participate in this event - I still do not quite understand how it had begun in Athens in the 3rd workshop, in a series of three about relational aspects of psychotherapy. It felt, and it still feels, that as if by some magic I had appeared there on time, in the centre of the place on which lie the foundations for culture, history, philosophy and the beloved arts. The workshop with Gianni Francesetti entitled: "The Field Perspective in Clinical Practice. Towards a Theory of Therapeutic Phronesis" took place over three days consisting of a brief explanation of Francesetti's clinical perspective and demonstrations in psychotherapeutic and supervision practice.

For me, three main messages from the theoretical framework stood out. The first one was the contemporary interpretation given by Gianni about field theory and the field as a unity that is shared in relationships. The second one was about the distinction between the relational phenomena of attunement and resonance. And finally, the third one was an affirmation of issues surrounding clinical responsibility and the significance of the embodied process of re-traumatisation during psychotherapy, which results in fundamental responsibility for the therapist. The prime importance of ethical co-existence in the deep, continuous search for ethical presence in therapeutic relationships was highlighted in a smooth and unique way.

What was observed and experienced, and what I personally got from the



workshop, is much more than words can express. Among other things, I would describe Gianni's human relating, in his demonstrations, as classical in style. Classical also in the sense of ancient artistic structure, which has the deepest respect for symmetry and inner harmony. Work with physical movement and somatic expression seemed very integral. Notably, each demonstration involved physical touch, which was for me a bit surprisingly unexpected in the Gestalt context. However, I could do nothing but agree with such progress and movement towards this much needed human practise. Time and time again, the vital element of inviting playfulness acted as an important support

in demonstrations, and proof of the highly valued, fundamental role that experiment plays in gestalt theory and practice. I was also greatly impressed by Gianni's natural impartiality; it seemed very characteristic of his personality.

At the core of my experience in this workshop there exists a better understanding of ethics and a sounder theoretical framework to work from. I am very much looking forward to experiencing the differences in my own way of working with patients under the influence of the workshop with Gianni Francesetti. My overall sentiment in English has two words: «Thank you». But it has now just occurred to me that in Italian one word is enough: «Grazzie».

**Jan Ballx, (\* 1973, CSSR) is a psychiatrist and gestalt therapist working in private practice. Graduated at Masaryk University in Bmo then worked in different psychiatric settings in Slovakia and in the UK. He is also former president of SAGT, an artist, married and a father of two children.**

### **“The Suffering Stranger: from Intersubjectivity to the Hermeneutics of Trust.” Donna Orange/ 31.3-1.4.2018**

Κοιτάζοντας τις σημειώσεις μου σχεδόν έναν μήνα μετά, συνδέθηκα ξανά με το μυσταγωγικό συναίσθημα αυτού του διημέρου. Το πεδίο που συνδημιουργήσαμε εκεί είχε μια δυναμική συμπερίληψης τόσο των θεωρητικών μας αναζητήσεων όσο και των συναισθημάτων που θα τις συνόδευαν. Καθώς η θεωρία κινούνταν γύρω από ζητήματα και έννοιες όπως η ριζοσπαστική ηθική στάση, το καλό και το κακό στην εμπρόθετη θεραπευτική επαφή, ο ναρκισσισμός του θεραπευτή στην ασύμμετρία της θεραπευτικής σχέσης και οι ερμηνευτικές πρακτικές της εμπιστοσύνης και της καχυποψίας, το συναίσθημα συντονίστηκε σε ένα φάσμα που ξεκινούσε από την ενσυναίσθηση, τη συμπόνια και τη συντροφικότητα για να διανύσει όλη τη διαδρομή ως το αντίπερα άκρο των πολώσεών τους, την εγκατάληψη, την ντροπή, την αδιαφορία και τη μοναξιά.

Η παρουσία της Donna Orange απέννεε ψυχία, ασφάλεια και σοφία. Με ζωντανή τη συνειδήσή της για τη δύναμη της θέσης της, εξασφάλισε για εμάς και μαζί με εμάς, τη ροή εκείνη που θα επέτρεπε να αναδυθούν και να ξεδιπλωθούν στο πεδίο που μοιραζόμασταν εκεί μεταξύ μας, τα σχεσιακά, υπαρξιακά ζητήματα της θεραπευτικής συνθήκης, όπως αυτά τα φέραμε

από τις επαγγελματικές μας πρακτικές.

Τα σκληρά συναισθήματα της απελπισίας και της αυτοθυσίας, όπως αυτά βιώνονται στη μοναξιά της θεραπευτικής θέσης, γιώθηκαν μέσα από το μοίρασμα και την κοινή παραδοχή ότι υπάρχει κάτι μεγαλύτερο από τις ατομικότητές μας, το οποίο επιλέγουμε να (εξ)υπηρετούμε. Τη συνήχησή μας μέσα στο όλον, ως έναν τρόπο ύπαρξης, όπως θα διαμορφωνόταν εννοιολογικά πιο ξεκάθαρα και αργότερα, στο σεμινάριο με τον Gianni Francesetti. Σε όλο το σεμινάριο της Donna με συντρόφευσε μια αίσθηση συγκίνησης. Οι εσωτερικές μου πολώσεις ταυτίζονταν με εκείνες που παρατηρούσα στο πεδίο μου και στις οποίες επίσης συμμετείχα. Η συν - κίνηση, ο συν - τονισμός και η συν - χρονικότητα έδωσαν στις πολώσεις αυτές που υπέβσκαν στη δυναμική της ομάδας αλλά και στις ατομικές δυναμικές, ένα έδαφος εύφορο να αφομοιωθούν. Οι εναλλαγές από την ολομέλεια του κύκλου σε μικρές υποομάδες εργασίας πρόσφεραν μια μετακίνηση των σχεσιακών δυναμικών κι έναν χώρο απαραίτητο για να προχωρήσει η επεξεργασία, η επίγνωση, η αποσυμπίεση και η πλαισίωση όλων αυτών που στο ευρύτερο πεδίο δεν έβρισκαν έδαφος.

Για να καταλήξω σε μία πεμπουσία που πήρα από αυτήν την εμπειρία, ξεκινώ με την υπόθεση ότι όλες οι σχέσεις είναι ασύμμετρες εφόσον συμπεριλαμβάνουν διαφορετικές οντότητες. Ο ναρκισσισμός και η ερμηνευτική της καχυποψίας είναι στοιχεία χρήσιμα όταν τα προσανατολίζουμε προς την αμφισβήτηση της κατάχρησης εξουσίας εντός των ασύμμετρων σχέσεών μας, θεραπευτικών και μη. Είναι η ανοχή απέναντι στην αβεβαιότητα και την άγνοια των νοερών απαντήσεων στο αίνιγμα της συνύπαρξής μας, που καταφέρνει να δώσει χώρο στην συμπερίληψη της ντροπής για το ίδιο το Είναι. Και τότε η ντροπή μεταμορφώνεται από ένα βίωμα τοξικό σε ένα συν-αίσθημα πολυτιμο, σε ένα συστατικό της ανθρωπίνης φύσης μας, απαραίτητο για να στεκόμαστε ηθικά ο ένας δίπλα στον άλλο.

**Ζωή Θεοφιλάκου, Ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια, απόφοιτη Gestalt Foundation**



## ΤΙΜΗΤΙΚΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ

...Ήταν μεγάλη μας Τιμή!

Μέρες τώρα προσπαθώ να βρω τον σωστό συνδυασμό λέξεων για να σας μεταφέρω το συναίσθημα εκείνης της Κυριακής. Δεν τα καταφέρνω!

...και τώρα συνειδητοποιώ πως μου

είναι δύσκολο να το αποτυπώσω με γραφικούς χαρακτήρες, γιατί πολύ απλά δεν χωράει σε ένα κομμάτι χαρτί!

Τιμή μας! Η φράση αυτή ίσως κρύβει μέσα της όλα εκείνα τα συναισθήματα που νιώσαμε. Συναισθήματα συγκίνησης, χαράς, περηφάνιας, ευγνωμοσύνης. Συναισθήματα που μας έδωσαν Δύναμη και Κίνητρο να συνεχίσουμε...

Όλα ξεκίνησαν το έτος του 2008, όταν το Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης με υπεύθυνες τη Κάτια Χατζηλάκου και την Αντωνία Κωνσταντινίδου, ξεκίνησε τη συνεργασία με τον Σύλλογο Καρκινοπαθών Λάρισας. Στα πλαίσια της πρακτικής άσκησης των εκπαιδευόμενων θεραπευτών του Gestalt Foundation είχε διαμορφωθεί μια ομάδα εποπτείας που δούλεψε εθελοντικά σε διάφορους συλλόγους της πόλης της Λάρισας. Λίγα χρόνια αργότερα, τα νιάτα της ομάδας εποπτείας ανέλαβαν η Γιάννα Καλώτα και η Σέβη Χατζόπουλου, συνεχίζοντας το έργο των εθελοντικών δραστηριοτήτων στην περιοχή της Θεσσαλίας. Αρκετοί εκπαιδευόμενοι πέρασαν από την ομάδα. Η δράση της ενεργή τα τελευταία χρόνια, όχι μόνο στην πόλη της Λάρισας αλλά και στην πόλη του Βόλου. Τα χρόνια του 2013 η ομάδα εποπτείας της Θεσσαλίας δέχεται νέα μέλη. Οι φορείς που πλέον απευθύνεται είναι αρκετοί! Η ομάδα μεγαλώνει αποκτά πυρήνα και μορφή! Η πρακτική της άσκηση πλέον επεκτείνεται σε συνεργασίες με το Τμήμα Συμβουλευτικής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, το Σύλλογο Σκλήρυνσης, το Σύλλογο ΧΕΝ Λάρι-



σας, το Σύλλογο Καρκινοπαθών Λάρισας. Η δράση της περιλαμβάνει ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής, ομαδικές συνεδρίες συμβουλευτικής, διοργάνωση ομιλιών και διαλέξεων, διοργάνωση σεμιναρίων σε φορείς της πόλης τόσο στον ιδιωτικό όσο και στο δημόσιο τομέα.

Δέκα χρόνια μετά οι συνεργασίες με τους φορείς γίνονται θεσμοί και διατηρούνται στο πέρασμα των χρόνων.

Η ομάδα αποκτά χαρακτήρα με κύρια στοιχεία τον σεβασμό, την αλληλεγγύη, την αλληλοϋποστήριξη, την αγάπη και τη φροντίδα για τον συνάνθρωπο, εργαλείο της το μεράκι, στόχος της η εξέλιξη.

Τον Δεκέμβριο του 2017, η εκπρόσωπος του Συλλόγου Καρκινοπαθών Λάρισας, Κα Μαίρη Μέρμηγκα, με ατομική πρόσκληση σε κάθε ένα μέλος της ομάδας, μας κάλεσε στην εκδήλωση του Συλλόγου για τα 20 χρόνια λειτουργίας του στο Χατζηγιάννιο πολιτιστικό κέντρο. Εκεί προς μεγάλη μας έκπληξη, μας ευχαρίστησαν δημόσια για τη κοινωνική μας ευαισθησία, αλληλεγγύη και προσφορά. Απένειμαν μια πλακέτα στην ομάδα που εκείνη την ώρα στα μάτια μας έμοιαζε να είναι φτιαγμένη από χρυσόσκονη. ...είναι μεγάλη η προσωπική

ικανοποίηση όταν αναγνωρίζεται η δουλειά και ο κόπος χρόνων και ακόμα μεγαλύτερη όταν δεν το περιμένεις! Και ναι αποτελεί Κινητήρια δύναμη για τη συνέχεια...

Νιώθουμε πολύ τυχεροί που είμαστε μέλη αυτής της ομάδας και που θα συνεχίσουμε να είμαστε! Συναντήσαμε όμορφους ανθρώπους, ταξιδέψαμε μαζί τους, μάθαμε από τα μοιράσματά τους.

Ευχαριστούμε το Gestalt Foundation για την ευκαιρία που μας έδωσε να γευτούμε αυτήν την εμπειρία.

**Με εκτίμηση η Ομάδα μας! Γιάννα Καλώτα, Σέβη Χατζόπουλου, Αθανασία Χατζήζη, Δάκτυλα Λιάνα, Βάσω Σακκά, Λευτέρης Σιάκης, Κατερίνα Μούτου.**

## ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

**«Η Τέχνη της Αλλαγής...» Μια ζεστή, ζωντανή και δημιουργική παρουσίαση**

«Η Τέχνη της Αλλαγής. Μια διαφορετική προσέγγιση για Οργανισμούς και Επιχειρήσεις», είναι το νέο βιβλίο που κυκλοφόρησε για την προσέγγιση

Gestalt και τις εφαρμογές της σε Επιχειρήσεις και Οργανισμούς.

Συγγραφείς του είναι ο γνωστός σε όλους μας ψυχοθεραπευτής Gestalt F. Meulmeester, εκπαιδευτής και Πρόεδρος του Τομέα Gestalt in Organizations στην E.A.G.T., η Ιωάννα Ρίζου, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, απόφοιτη του Gestalt Foundation και εγώ, ο Γιώργος Σταμάτης απόφοιτος του προγράμματος Gestalt in Organizations του Gestalt Foundation.

Μετά από πολλή δουλειά, ταξίδια, συζητήσεις, αντιθέσεις και συνθέσεις, αλλά και πολύ δημιουργικό κέφι, φθάσαμε στην ολοκλήρωσή του και στην παρουσίασή του στην Αθήνα που πραγματοποιήθηκε στις 14 Μαΐου 2017, στις 7:00 το απόγευμα, στον Πύργο των Βιβλίων, του τόσο ωραίου και σημαντικού Κέντρου Πολιτισμού Σταύρος Νιάρχος.

Η προσέλευση ήταν μεγάλη, η αίθουσα γέμισε και η ατμόσφαιρα ήταν γεμάτη ενέργεια και... προσμονή.

Η Έφη Ζέρβα, γνωστή δημοσιογράφος, απόφοιτη του περυσινού κύκλου εργαστηρίων Gestalt in Organizations, ανέλαβε τον συντονισμό της παρουσίασης. Μετά τις ομιλίες των συγγραφέων ακολούθησαν οι ομιλίες των προσκεκλημένων στο πάνελ οι οποίοι κατέθεσαν τις εμπειρίες τους από τα προσωπικά τους βιώματα σε σχέση με την Gestalt, μίλησαν για τα αποτελέσματα που είδαν στη δουλειά τους αλλά και για το πώς συνδέεται η Gestalt με αυτόν τον χώρο, μέσα από το βιβλίο.

Ένα βίντεο-έκπληξη που προβλήθηκε στη συνέχεια από τους απόφοιτους της ομάδας του κύκλου, τον Σολομώντα Μορδοχάι και τον Δημήτρη Βραχνό,

εντυπωσίασε με το χιούμορ του και τα μηνύματά του, αλλά έδωσε την ευκαιρία και στο κοινό να πάρει μια αίσθηση από αυτό που ονομάζουμε Gestalt in Organizations!...

Ακολούθησε μια πολύ ωραία, ζεστή, ζωντανή και δυναμική συζήτηση με το κοινό, τα μέλη του πάνελ και τους συγγραφείς.

Αλλά δεν μείναμε μόνον εδώ! Η Ιωάννα και εγώ ταξιδέψαμε και στη Θεσσαλονίκη, στις 15 Δεκεμβρίου 2017, για μια νέα παρουσίαση του βιβλίου μας και δημόσια συζήτηση, στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός». Ήταν μια πολλή ζωντανή βραδιά που συνοδεύτηκε από έναν ζωηρό διάλογο, γεμάτων ερωτήσεις και μεγάλη διάθεση από το κοινό να μάθει ποια είναι αυτή η τέχνη της αλλαγής και πώς εφαρμόζεται η Gestalt στο χώρο των επιχειρήσεων και των Οργανισμών! Ήταν μια βραδιά –με όρους Gestalt– γεμάτη δυνατά συναισθήματα, ενέργεια, πολλή επαφή και διαρκείς εναλλαγές δημιουργικής προσαρμογής. Ήταν τελικά μια «γεμάτη» και γόνιμη για πολλούς διαδικασία Gestalt!...

Όμως μη νομίζετε ότι τελειώσαμε εκεί, γιατί ακολούθησε μια ακόμα παρουσίαση, στην Αθήνα και πάλι, στις 21 Δεκεμβρίου 2017, στο γνωστό, για τις παρουσιάσεις βιβλίων, Polis Art Cafe, όπου οι εκδόσεις Ι. ΣΙΔΕΡΗΣ παρουσίασαν όλες τις μέχρι τώρα εκδόσεις τους από τη νέα τους σειρά βιβλίων Ψυχολογίας, μέσα από τις ομιλίες των συγγραφέων, μεταξύ των οποίων ήταν η Ιωάννα και εγώ.

Όπως θα υποθέσατε το Χριστουγεννιάτικο πνεύμα των ημερών κυριάρχησε, δίνοντας έναν ιδιαίτερα εορταστικό τόνο στην εκδήλωση, σε μια γεμάτη και πολύ ζωντανή αίθουσα!

**Γιώργος Σταμάτης, υπεύθυνος του προγράμματος Gestalt in Organizations του Gestalt Foundation**



## ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ

**«Δεν νομίζω ότι είμαστε εδώ για να μιλάμε για το θάνατο και τα γηρατειά...»**

Με αφορμή τη συμμετοχή μου στο 1ο Διεπιστημονικό Συμπόσιο «Πότε Πρέπει να Πεθαίνουμε» που έλαβε χώρα στο Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων (28-30 Απριλίου 2017) επέλεξα να «μοιραστώ» μαζί σας μερικές σκέψεις και προβληματισμούς μετά το πέρας αυτού του Συμποσίου. Μέχρι τώρα ποτέ δεν με απασχόλησε το πότε πρέπει να πεθαίνουμε. Αυτό όμως που με απασχόλησε έντονα στην κλινική μου εμπειρία ήταν το ερώτημα: Τι κάνει τους ανθρώπους σήμερα να αποφεύγουν να προετοιμάσουν τα γεράματά τους και να μιλήσουν για το θάνατο, ακόμα κι όταν ηλικιακά είναι πολύ κοντά σε αυτόν; Στο ερώτημα αποφεύγω να απαντήσω επί πολλά χρόνια, ωστόσο είμαι πάντα πρόθυμη, κάθε φορά που αναδύεται, να το παρατηρώ και να το αφουγκράζομαι.

Η πιο πρόσφατη ανάδυση του ερωτήματος έγινε μια μέρα πριν ταξιδέψω για τα Ιωάννινα προκειμένου να παρουσιάσω τη θέση μου ως ψυχοθεραπεύτρια Gestalt πάνω στο ΠΠΠ (Πότε Πρέπει να Πεθαίνουμε). Ξεκινώ λοιπόν με το πιο πρόσφατο παράδειγμα που εκτυλίσσεται σε μια ομάδα εικαστικής θεραπείας που συντονίζω και απαρτίζεται από άτομα με Alzheimer στο μεσαίο στάδιο. Η συγκεκριμένη συνεδρία στοχεύει να δώσει στα μέλη της ομάδας την ευκαιρία να εκφραστούν μέσα από την παρατήρηση έργων ζωγραφικής που δημιούργησαν οι ίδιοι οι ασθενείς. Μια γυναίκα, κοντά στα 90, παρατηρεί, σε ένα έργο ζωγραφικής ενός μέλους μιας άλλης ομάδας, ότι ένα συγκεκριμένο σχήμα που υπάρχει στο έργο θα μπορούσε να είναι λαιμπτόμος. Και εξηγεί στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και σε μένα, τι είναι η λαιμπτόμος. Έκπληκτη, όχι μόνο από την περιγραφή της, αλλά και από το γεγονός ότι το ίδιο ακριβώς είπε και μια ημέρα νωρίτερα ένας άνδρας μιας παρόμοιας ομάδας για το ίδιο έργο, δράττομαι της ευκαιρίας να

τη ρωτήσω πώς σκέφτηκε τη λαιμπτόμο προσθέτοντας κι ένα δικό μου σχόλιο: Και σε μια άλλη ομάδα ένας κύριος είδε μια λαιμπτόμο σ' αυτό το σχήμα και σκέφτομαι εάν αυτό έχει να κάνει με το ότι όλοι εδώ είσατε ηλικιωμένοι, έχετε ζήσει πάνω από 75 χρόνια ζωής, κάποιιοι μπορεί να διανύεται και την όγδοη δεκαετία της ζωής σας και να πλησιάζεται τα 90, και ίσως κάποιιοι και κάποιες να σκέφτεστε το θάνατο. Η λαιμπτόμος άλλωστε είναι ένα σύμβολο θανάτου, αφού με αυτό αποκεφάλιζαν ανθρώπους για πολλά χρόνια στον Μεσαίωνα. Είναι έτσι για κάποιον/α από εσάς; Πριν προλάβω να ολοκληρώσω τη σκέψη μου η γυναίκα που μίλησε για τη λαιμπτόμο απάντησε εκ μέρους όλων: Δεν νομίζω ότι είμαστε εδώ για να μιλάμε για τον θάνατο και τα γηρατειά...

Κι όμως, σκέφτομαι τώρα, μόλις πριν από λίγο αυτή η γυναίκα μιλούσε για τον θάνατο προβάλλοντας σε ένα ζωγραφισμένο σχήμα ένα αντικείμενο θανάτου! Ωστόσο, σαν να μην ήθελε να ακούσει κάτι περισσότερο για τον επικείμενο θάνατο, ρητά και έντονα, επέβαλε τη σιωπή αναλαμβάνοντας την ευθύνη όλης της ομάδας!

Τι να σημαίνει άραγε αυτό; Ο Φιλίπ Αριές στην έρευνά του για τον θάνατο στη Δύση παρατηρεί ότι η σχέση του δυτικού ανθρώπου με τον θάνατο άλλαξε μέσα στους αιώνες. Στο παρελθόν, το ζήτημα του θανάτου, η προετοιμασία του αλλά και οι για μετά το θάνατο οδηγίες για τη «σωτηρία της ψυχής» αφορούσαν το ίδιο το άτομο. Ο άνθρωπος ήταν εξημερωμένος και εξοικειωμένος με το θάνατο. Από τον 17ο αιώνα και μετά αυτό σταδιακά αλλάζει και ο θάνατος εξοστρακίζεται από τη ζωή σε σημείο που πλέον σήμερα να μιλάμε για τον απαγορευμένο θάνατο. Η μελέτη του Αριές με βοήθησε να απαντήσω εν μέρει στο αρχικό μου ερώτημα. Οι άνθρωποι δεν μιλάνε στις ομάδες για τον θάνατο γιατί αυτό είναι ένα απαγορευμένο θέμα.

Ωστόσο, για μένα, το δια ταύτα, αφορά στη σχέση μου με τους ανθρώπους που φροντίζω ως θεραπεύτρια και πώς εγώ στέκομαι δίπλα τους όταν οι θεραπευόμενοι μιλάνε είτε άμεσα είτε έμμεσα για τον θάνατο, όπως στο παράδειγμα, και την ίδια στιγμή αποφεύγουν να εμβαθύ-



νουν στο θέμα τους. Πώς μπορώ να σταθώ δίπλα τους;

Η Λώρα Περλς, αναφέρει: «Είμαι βαθειά πεπεισμένη ότι το βασικό πρόβλημα, όχι μόνο της θεραπείας, αλλά της ίδιας της ζωής, είναι πώς να κάνουμε υποφερτή τη ζωή, σ' ένα όν του οποίου το κυρίαρχο χαρακτηριστικό είναι η επίγνωση ότι είναι μοναδικό από τη μια και θνητό από την άλλη. Η πρώτη του δίνει μια αίσθηση ακαταμάχητης σπουδαιότητας και η άλλη φόβου και ματαιώσης. Αιωρούμενος ανάμεσα σ' αυτούς τους πόλους, ο άνθρωπος δονείται σε κατάσταση αναπόφευκτης έντασης και άγχους, η οποία, στον σύγχρονο δυτικό άνθρωπο, φαίνεται αδύνατον να ανακουφιστεί. Αυτό προκαλεί διάφορες νευρωτικές λύσεις που επικρατούν όχι μόνο στους πελάτες μας, αλλά, κατά το μάλλον ή ήττον, σε ολόκληρο τον πολιτισμό μας.» (Perls L, 1959).

Σύμφωνα με τα παραπάνω λόγια καταλαβαίνω περισσότερο τώρα τη γυναίκα αυτή. Καταλαβαίνω ότι η επιβολή της σιωπής για το θέμα του θανάτου από την πλευρά της έχει να κάνει και με το φόβο, τη ματαιώση, την ένταση και το άγχος. Στον σύγχρονο δυτικό άνθρωπο το άγχος και η ένταση που βιώνει εξαιτίας της θνητότητάς του φαίνεται αδύνατο να ανακουφιστεί. Έτσι, επιλέγει να μη μιλά για αυτό. Η αλήθεια είναι ότι η γυναίκα του παραδείγματος ανήκει σε μια εύρωστη οικονομικά ομάδα πληθυσμού και το χρήμα είναι ένας παράγοντας που μπορεί να ενισχύει τον άλλον πόλο, τον πόλο της μοναδικότητας με την αίσθηση του μεγαλείου και της ακαταμάχητης σπουδαιότητας. Άραγε αυτή η αίσθηση μπορεί να ενισχύει και την ψευδαίσθηση ότι μπορούμε να «πατήσουμε» τον θάνατο; Να τον νικήσουμε δηλαδή και να ζήσουμε αιώνια; Με την πρόοδο της τεχνολογίας και της ιατρικής αυτό δεν ακούγεται πλέον και τόσο εξωπραγματικό. Σε μια εποχή που ο θάνατος караδοκεί σχεδόν σε κάθε βήμα μας – τροχαία ατυχήματα, έντονες φυσικές καταστροφές (σεισμοί, πλημμύρες, τρομοκρατικά χτυπήματα, πόλεμοι) – την ίδια στιγμή ο άνθρωπος ζει περισσότερα χρόνια από ποτέ και ο μέσος όρος ζωής σύντομα θα φθάνει τα 100 χρόνια! Τώρα βέβαια αναδύεται μέσα μου κι ένα ακόμη ερώτημα: Ναι, περισσότερα χρόνια αλλά πώς τα ζει αυτά τα χρόνια; Η γυναίκα του παραδείγματος συνοδεύεται από δύο άλλες αμειβόμενες γυναίκες που τη φροντίζουν εναλλάξ. Εάν δεν είχε χρήματα πώς θα ήταν άραγε η ζωή της; Πώς θα ήταν οι ζωές των οικείων της;

Ο Ιβάν Ιλιτς, υποστηρίζει ότι: ο άνθρωπος είναι ο μόνος υπεύθυνος για την τροπή και τις διαστάσεις που έχουν πάρει οι βιομηχανοποιημένες κοινωνίες μας. Εξηγεί ότι όσο πιστεύουμε ότι υπάρχει ένα απόθεμα ανθρώπων που μπορούν να μας βγάλουν από τη δύσκολη θέση τόσο θα χειροτερεύουν τα πράγματα διότι αυτοί οι άνθρωποι δεν υπάρχουν και μιλάει για μια νέα επιδημία που απειλεί την ανθρωπότητα την οποία ονομάζει ιατρογένεσις. Υπογραμμίζει τα δεινά που προκαλεί η πρόοδος της ιατρικής όσο αυξάνει τη δύναμη της διάγνωσης και της θεραπείας τόσο προκαλούνται αρρώστιες και παράδοξες βλάβες που αποφέρει η νοσηλεία των ασθενών. Προβληματίζει και προβληματίζεται για τους περιορισμούς που πρέπει να τεθούν στην υγειονομική περίθαλψη και την κατεστημένη εξουσία των υγειονομικών επαγγελματιών η οποία σκοπεύει να επεκτείνει ακόμα περισσότερο το μονοπώλιό της. Είναι σίγουρος ότι αυτοί οι περιορισμοί θα πρέπει να τεθούν από τους απλούς ανθρώπους οι οποίοι οφείλουν να αναλογιστούν ο καθένας και η καθεμία την προσωπική τους ευθύνη απέναντι στη ζωή και

στο περιβάλλον –φυσικό και κοινωνικό.

«Πότε Πρέπει να Πεθαινούμε» αναδύεται ακόμα πιο επίμονα στ' αυτιά μου, αυτή τη φορά όμως και ως επιτακτικό ερώτημα που πρέπει να τεθεί στην κοινωνία ολόκληρη. Μα πώς, μέσα μου μια φωνή απαντά, θέτεις ένα ερώτημα σε κάποιον που δεν θέλει να ακούσει για το θάνατο; Εάν θέσω στον εαυτό μου το ερώτημα τείνω να το διαμορφώσω ως εξής: Πώς εγώ ονειρεύομαι τον θάνατό μου; Όπως, όταν ήμουν μικρό κοριτσάκι και οι μεγάλοι με ρωτούσαν: Τί θα ήθελες να γίνεις όταν μεγαλώσεις; Φυσικά, και η απάντηση δεν είχε ίσως καμία σημασία για τους μεγάλους, ωστόσο είχε για μένα γιατί μου έδινε την ευκαιρία να προετοιμαστώ. Θα πρότεινα λοιπόν τώρα που πλέον μεγάλωσα να με ξαναρωτούσαν: Πως σκέφτεσαι το θάνατό σου; Έτσι, σαν μια ευκαιρία να προετοιμάζομαι για το πιο φυσικό και φυσιολογικό γεγονός της ζωής μου και της ζωής του κάθε ανθρώπου και να συνδέομαι με την πολύτιμη αίσθηση της θνητότητάς μου, γιατί αυτή είναι τελικά που με οδηγεί σε δρόμους δημιουργικούς, συμπονετικούς και θεραπευτικούς. Για να κλείσω με τα λόγια της Λώρα Περλς: «Η πραγματική δημιουργικότητα, σύμφωνα με την δική μου εμπειρία, συνδέεται αναπόδραστα με την επίγνωση της θνητότητας. Όσο οξύτερη είναι η επίγνωση αυτή, τόσο μεγαλύτερη είναι και η προοπτική να φέρουμε στην επιφάνεια κάτι καινούργιο, να συμμετάσχουμε στην αδιάλειπτη δημιουργικότητα της φύσης. Αυτό είναι που γεννά την αγάπη από το σεξ, την κοινωνία από το κοπάδι, το ψωμί και το κρασί από το σιτάρι και τα σταφύλια και τη μουσική από τους ήχους. Αυτό κάνει τη ζωή υποφερτή και – παρεμπιπτόντως - τη θεραπεία πραγματοποιήσιμη» (Perls, 1959).

Τις παραπάνω σκέψεις θέλω να τις αφιερώσω όχι μόνο στους θεραπευτές και τις θεραπεύτριες που τυχόν θα τις διαβάσουν, αλλά και σε κάθε άνθρωπο ξεχωριστά ως μια ευκαιρία για εσωτερικό διάλογο. Ο θάνατος ακόμα κι όταν αποφεύγουμε να μιλάμε γι' αυτόν, είναι το πιο βέβαιο γεγονός της ζωής όλων μας χωρίς εξαίρεση. Είναι επίσης ένα θέμα που καθένας μπορεί να το δει από πολλές και διαφορετικές οπτικές. Όπως και η κάθε επιστήμη άλλωστε. Ίσως για μένα είναι πολύ σημαντικό καθώς ένα μέρος της εργασίας μου αφορά σε μια ανίατη και χρόνια ασθένεια, όπως τη νόσο Alzheimer και τη στήριξη τόσο των ανθρώπων που πάσχουν από αυτή όσο και των περιθαλπόντων τους. Επομένως, θέλω να είστε βέβαιοι ότι μόλις που έθιξα το θέμα, κυρίως για μένα την ίδια, και εύχομαι απλά να είναι αυτό η αφορμή για περαιτέρω προβληματισμούς και μελλοντικά μοιράσματα και οπτικές.

#### Βιβλιογραφία

Αριές, Φ. (1988). *Δοκίμια για το θάνατο στη Δύση*. Εκδόσεις Γλάρος: Αθήνα.

Ιλιτς, Ι. (2010). *Ιατρική Νέμεση. Η απαλλοτριώση της υγείας*. Εκδόσεις Νησίδες: Αθήνα.

Perls L. (1959). *Μοναδικότητα και Θνητότητα. Συνέντευξη στο Τέταρτο Ετήσιο Συνέδριο της Αμερικανικής Ακαδημίας Ψυχοθεραπευτών: Νέα Υόρκη*.

**Κατερίνα Σιαμπάνη, Συμβουλευτική Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια και Επόπτρια Gestalt.**

## GESTALT IN ORGANIZATIONS

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Gestalt in Organizations προσφέρει την δυνατότητα ενσωμάτωσης της ψυχοθεραπείας Gestalt και του πεδίου των οργανισμών, κάτι το οποίο δεν το συναντά κανείς συχνά στο χώρο

του ανθρώπινου δυναμικού και των οργανισμών εν γένει.

Είναι σύνθηρες στους οργανισμούς να απαιτείται η άμεση λύση και η γρήγορη μετάβαση σε ένα νέο status quo χωρίς να δίνεται πάντα η

δέουσα προσοχή

στην παρούσα κα-

τάσταση. Η Gestalt

στους οργανι-

σμούς είναι μία

πολλά υποσχόμε-

νη προσέγγιση για

την αγορά και τον

χώρο των επιχει-

ρήσεων, εφόσον

εστιάζει στην δι-

αδικασία της επί-

γνωσης και στο

«εδώ και τώρα»,

ώστε να μπορούν

τόσο τα άτομα όσο και οι οργανισμοί ως σύνολο να επιλέξουν την

βέλτιστη λύση που ταιριάζει στο πεδίο αντί του να τους προσφερθεί

μία έτοιμη και τυποποιημένη λύση, που δεν ταιριάζει σε όλους τους

οργανισμούς. Και αυτό γιατί η Gestalt δεν είναι διαδικασία επίλυσης

προβλημάτων, η Gestalt είναι επαφή, που μέσω αυτής οι οργανισμοί

και οι άνθρωποι μέσα σε αυτούς ανακαλύπτουν που βρίσκονται και

μέσα από το παράδοξο της αλλαγής μπορούν πλέον να μετακινηθούν

σε κάτι νέο.

Νιώθω πολύ τυχερή που εντάχθηκα σε μία ομάδα με έντονα τα στοι-

χεία της συνεργατικότητας, του μοιράσματος και του σεβασμού. Βι-

ώσαμε την διαδικασία του να αποκτά κανείς επίγνωση μέσα από την



διαδικασία της επαφής για αυτό που είναι και αυτό που θέλει. Κινητοποιηθήκαμε προς τις επιλογές που διαθέτουμε και προσαρμοστήκαμε δημιουργικά ως προς τη στάση που επιλέγει ο καθένας από εμάς να κρατήσει προς την επίτευξη των στόχων μας και την υλοποίηση του προσωπικού μας οράματος. Γνωρίσαμε τις ηγετικές μας δεξιότητες και τα εμπόδια που μας απομακρύνουν από το όραμά μας αντιμετωπίζοντας ανοιχτούς λογαριασμούς και πειραματιζόμενοι για να οδηγηθούμε σε νέες επιλογές και νέους δρόμους.

Οι εκπαιδευτές μας ήταν δίπλα μας διατηρώντας μία σχέση ισοτιμίας, στηρίζοντάς μας στο να δούμε «τι είναι αυτό που συμβαίνει», να το

νοηματοδήσουμε

και να αποκτήσου-

με επίγνωση. Μέσα

από την διαδικασία

του μοιράσματος,

η επίγνωση γι-

νόταν χώρος για

εξερεύνηση και

πειραματισμό με

την αλλαγή μέσα

μας να έχει ήδη ξε-

κινήσει.

Μέσα από αυτό

το μοίρασμα απέ-

κτησα και εγώ επί-

γνωση και ήρθα πολύ πιο κοντά στον αρχικό μου στόχο που δεν ήταν άλλος από την ενσωμάτωση δύο ξεχωριστών ως τότε κόσμων της φιλοσοφίας Gestalt και του χώρου των επιχειρήσεων.

Έκλεισα την συμμετοχή μου σε αυτή την εκπαιδευτική ομάδα με αίσημα βαθιάς ευγνωμοσύνης για την αποδοχή, τη συμπερίληψη, την

ισοτιμία και το μοίρασμα.

**Μυρτώ Φραγκάτου, Πτυχία Ψυχολογίας, MSc Οργανωτική Ψυχολογία – Πάντειο Πανεπιστήμιο, MSc Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού – Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ψυχοθεραπεύτρια, απόφοιτη Gestalt Foundation**

### ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

**Υπεύθυνη έκδοσης:** Γιάννα Γιαμαρέλου

**Οργάνωση & Επιμέλεια:** Έλσα Αγγελίδη

**Γραμματειακή υποστήριξη:** Μαριαλένα Δασκαλάκη

**Σελιδοποίηση:** Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

**Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:** Olivia Antal, Jan Ballx, Sally Denham-Vaughan, John Gillespie, Ζοί Ζοκίου, Πέτρος Αναγνωστόπουλος, Ειρήνη Αναγνωστοπούλου, Αργυρώ Βάγια, Γιώργος Γιαγλής, Γιάννα Γιαμαρέλου, Ανθή Γκογκόνη, Λιάνα Δάκτυλα, Τζίνα Δημακοπούλου, Κατερίνα Διδασκάλου, Ζωή Θεοφιλάκου, Χριστίνα Ιακωβίδου, Γιάννα Καλώτα, Αμαλία Καπουλέα, Κατερίνα Καρασάββα, Ειρήνη Κιλέτσι, Πόπη Κουτούση, Αντωνία Κωνσταντινίδου, Ντόρα Λουκίδη, Αντιγόνη Μερτίκα, Κώστας Μιχαηλίδης, Μαρία Μουλά, Ελένη Μούσλεχ, Κατερίνα Μούτου, Δέσποινα Μπάλλου, Μαριέττα Παράσχο, Βάσω Σακκά, Λευτέρης Σιάκης, Κατερίνα Σιαμπάνη, Γιώργος Σταμάτης, Παρασκευή Τράμπα, Μυρτώ Φραγκάτου, Αθανασία Χατζηζήση, Κάτια Χατζηλάκου, Σέβη Χατζόπουλου.



Το IANOS CLUB είναι ένα ξεχωριστό δίκτυο βιβλίου & πολιτισμού το οποίο επιβραβεί τις αγορές από όλα τα καταστήματα IANOS, συλλέγοντας πόντους με κάθε αγορά και δίνοντας πλούσια προνόμια, ενώ ταυτόχρονα συνδέει τα μέλη του με τον χώρο του πολιτισμού. Οι κάτοχοι της κάρτας IANOS CLUB, απολαμβάνουν αποκλειστικές μηνιαίες προσφορές βιβλίων, αυτόματη συμμετοχή σε διαγωνισμούς και κληρώσεις, διπλοσασισμό πόντων την ημέρα των γενεθλίων τους και άλλες ημέρες, υπογεγραμμένα βιβλία,

άτοκες δόσεις, ενώ έχουν άμεση ενημέρωση και εξυπηρέτηση μέσω της γραμμής υποστήριξης μελών. Παράλληλα, η κάρτα IANOS CLUB προσφέρει προνόμια σε πολιτιστικούς και εκπαιδευτικούς χώρους σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, καθώς με την επίδειξη της παρέχονται αποκλειστικές εκπαιδευτικές στους συνεργαζόμενους χώρους του δικτύου IANOS CLUB (θέατρα, μουσεία, ιδιωτικά εκπαιδευτήρια, εστιατόρια, ξενοδοχεία, κ.α.).

Αποκτήστε την κάρτα IANOS CLUB εντελώς δωρεάν, σε οποιοδήποτε κατάστημα IANOS ή online στο [www.ianos.gr](http://www.ianos.gr). Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2310 274 275 ή επισκεφτείτε το [www.ianos.gr](http://www.ianos.gr).

### GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

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

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

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

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

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

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

IANOS.GR