



## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΘΗΝΑ 2018- 2019 “GROUP DYNAMICS”



σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Περί Ευτυχίας
- Best sellers ΙΑΝΟΣ

σελ. 3

- Παρουσιάσεις στον ΙΑΝΟ

σελ. 4

- Παρουσίαση βιβλίου: «Η Θεραπευτική Σχέση ως Ίση στην Ψυχοθεραπεία Gestalt»

σελ. 7

- Ανταποκρίσεις

σελ. 8

- Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης 2018-2019 “GROUP DYNAMICS”

σελ. 11

- Αρθρογραφία Συνεργατών

σελ. 16

- Ελεύθερη Έκφραση

### 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

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
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 info@ianos.gr  
Μεταμόρφωση 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamata@ianos.gr  
ΠΕΔΙΣΚΕΙΑΝΕΑΝ ΣΣΣΡΟΣ Πυλίου 2310 472 308 2310 472 309 crismos@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Βουτσινίου 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611 info@ianos.gr  
Επίκουρο 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Σταδίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ CAFE | ΙΑΝΟΣ DELI Σταδίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρousi 210 68 30 301 210 68 30 309 goldenhall@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Αιόλιου 67, 105 59 210 57 71 362 bazaar1@ianos.gr  
ianos.gr

Το πρόγραμμα αυτής της ακαδημαϊκής χρονιάς, είχε σαν στόχο την εμβάθυνση στη θεωρία, στην εποπτεία και στην προσωπική ανάπτυξη των επαγγελματιών σε σχέση με τη «Δυναμική της ομάδας»...

Συνέχεια στη σελίδα 8

• «Η θεραπευτική σχέση ως ίση στην Ψυχοθεραπεία Gestalt»

• «Η έννοια της χαράς στην Ψυχοθεραπεία Gestalt»

• «Η θεραπεία Gestalt στις φυλακές»...

ΕΚΔΟΤΙΚΟ  
ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Τα τελευταία χρόνια, τόσο στη χώρα μας, όσο και στην υπόλοιπη Ευρώπη αλλά και παγκοσμίως, γινόμαστε κοινωνικοί ακραίων καταστροφικών καιρικών φαινομένων ως απόρροια της επαπειλούμενης κλιματικής αλλαγής ή οποία ήδη έχει κάνει την εμφάνισή της και δοκιμάζει το ανθρωπινό είδος αλλά

και τους υπόλοιπους βιολογικούς κατοίκους της γης!

Η ανθρώπινη ζωή εκφυλίζεται γοργά στον «πόλεμο όλων εναντίον όλων» πρωτοανήγγειλε ο φιλόσοφος Thomas Hobbes τον 19ο αιώνα. Οι επείγουσες ανάγκες του σήμερα απαιτούν άμεση ανταπόκριση. Με όλο και αυξανόμενη ένταση οι κλιματικοί επιστήμονες μας προειδοποιούν, ότι η θερμοκρασία των ωκεανών και της ατμόσφαιρας αυξάνεται πολύ πιο γρήγορα απ' ό,τι είχαν προβλέψει ακόμα και πέντε ή δέκα χρόνια νωρίτερα και, πιθανότατα πολύ σύντομα, θα φτάσουμε, και ίσως ήδη έχουμε φθάσει, σε «ανώτατα σημεία» στα οποία η βλάβη στη γη δεν θα είναι μόνο μη αναστρέψιμη, αλλά και μη διαχειρίσιμη. Η καλοκαιρινή παγοσκεπής κορυφή εξαφανίστηκε σχεδόν από την Αρκτική,

ενώ το στρώμα πάγου της Δυτικής Ανταρκτικής γλιστράει στον ωκεανό. Όλο και περισσότερα είδη εξαφανίζονται με ρυθμό πάνω από 100 φορές από το «εκτιμώμενο υπόβαθρο».

Κάθε περιοχή της γης υπόκειται σε διαφορετικής φύσης περιβαλλοντικές πιέσεις και, κατά συνέπεια, ποικίλει η ιεράρχηση των περιβαλλοντικών προβλημάτων.

Τα παραπάνω είναι μία εισαγωγή από την ομιλία μου «Περιβαλλοντική κρίση και Φαινομενολογία» με στόχο την ευαισθητοποίηση της σχέσης μας με τον κόσμο, τη γη και τη φύση!

Το καλοκαίρι όμως είναι εδώ!!! ...το βουνό θα μας αναζωογονήσει, τα γαλάζια νερά θα μας δροσίσουν, οι αμμουδερές παραλίες θα μας ναουρίσουν και οι ήχοι των κυμάτων θα μας συντονίσουν στην ελπίδα...



**Δέσποινα Μπάλλιου**

M.Sc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος της EAGT. Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Εκπαιδευμένη στη μέθοδο Τραυματοθεραπείας EMDR. Ίδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation και της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt.

## Περί Ευτυχίας



Σημαντικοί στοχαστές έχουν καταθέσει κατά καιρούς ιδέες τους γι' αυτήν την τόσο φευγαλέα κατάσταση, συναισθημα, ή όπως αλλιώς μπορούμε να ορίσουμε αυτή τη λέξη.

Σταχυολογώ:

«Για να είμαστε ευτυχι-

σμένοι πρέπει να μη μας απασχολούν πάρα πολύ οι άλλοι». **Άλμπερ Καμύ**

«Η ευτυχία μοιάζει μικρή όταν την κρατάς στα χέρια σου. Άφησέ την να φύγει και θα δεις πόσο μεγάλη και πολύτιμη είναι». **Μαξίμ Γκόρκι**

«Που και που είναι καλό να κάνουμε μια παύση από την αναζήτηση της ευ-

τυχίας και απλώς να είμαστε ευτυχισμένοι». **Γκιγιώμ Απολιναίρ**

«Αν στον κόσμο σήμερα υπήρχε ένας μεγάλος αριθμός ανθρώπων που επιθυμούσε τη δική του ευτυχία περισσότερο απ' ό,τι επιθυμούσε τη δυσ-

τυχία των άλλων, σε μερικά χρόνια θα είχαμε έναν παράδεισο». **Μπέρτραντ**

**Ράσελ**

«Η ευτυχία δεν είναι τίποτε παραπάνω από μια καλή υγεία και μια κακή μνήμη». **Άλμπερ Σβάϊτσερ**

Φαίνεται πως δεν είναι εφικτό να έχουμε έναν και μόνο ορισμό για το τι είναι ευτυχία. Όποιον αφορισμό κι αν επιλέξουμε, από τους παραπάνω και από άλλους πολλούς, ίσως δεν καλύπτει πλήρως την έννοια που νοιώθουμε ως ευτυχία και, παράλληλα, ούτε μπορούμε να εκφράσουμε έναν ικανοποιητικό και διαρκή για μας.

Παραδόξως, αυτό είναι ένα... ευτύχημα. Γιατί αν υπήρχε μία και μόνο έννοια της ευτυχίας, τότε όλοι θα στρεφόμασταν προς την ίδια κατεύθυνση για να φθάσουμε σ' αυτήν και θα βουλιάζαμε αναπόφευκτα στον απύθμενο χυλό της ομοιομορφίας και της αναπόδραστης ανίας.

Ευτυχώς(!), οι ανάγκες, οι κλίσεις, οι προσωπικότητες των ανθρώπων είναι διαφορετικές και η διαφορετικότητα αυτή μας επιτρέπει να ερχόμαστε σε επαφή με το περιβάλλον και να έχουμε στιγμές ευτυχίας ή μη.

Έτσι, μπορεί να μη διαθέτουμε έναν ορισμό για το τι είναι ευτυχία, αλλά μπορούμε με βεβαιότητα να πούμε πότε συμβαίνει να την αισθανόμαστε. Αποκλειστικά στο παρόν.

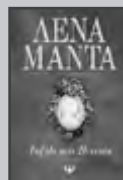
**Γιώργος Δίπλας**

### BEST SELLERS 2019

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



ΦΕΡΝΑΝΤΟ ΑΡΑΜΠΟΥΡΟΥ  
ΠΑΤΡΙΔΑ



ΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑ  
ΤΣΕΛΙΔΙ ΣΤΗ ΒΕΝΕΤΙΑ



ΠΕΤΡΟΣ ΜΑΡΚΑΡΗΣ  
Η ΕΠΟΧΗ  
ΤΗΣ ΥΠΟΚΡΙΣΙΑΣ

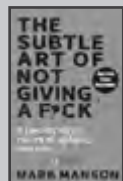


ΕΛΕΝΑ ΑΚΡΙΤΑ  
ΤΑ ΤΑΠΙΕΡ ΤΗΣ ΑΛΙΚΗΣ

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ  
ΤΟ ΔΡΟΜΟ



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



ΕΛ. ΒΑΡΒΙΤΣΙΩΤΗ,  
Β. ΔΕΛΑΝΗΡΟΥ  
Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΜΙΛΟΦΑ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΧΑΟΥΚΙΝΓΚ  
ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΑΓΙΑΝΤΗΣΕΙΣ  
ΣΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ



Ι. ΚΙΖΙΜΙ, Φ. ΚΟΓΚΑ  
ΤΟΛΜΗΣΕ ΝΑ ΕΙΣΑΙ  
Ο ΕΛΥΤΟΣ ΣΟΥ



Α. ΣΥΡΙΓΟΣ  
Ε. ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΕΙΟΥ  
Η ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΤΩΝ ΠΡΕΣΒΙΩΝ  
ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΟ



Μ. ΚΡΟΓΚΕΡΟΣ,  
R. TSCHAPPELLER  
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ  
ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ



ΝΙΚΟΣ ΚΑΒΒΑΔΙΑΣ  
Ο ΑΡΜΕΝΙΣΤΗΣ  
ΠΟΙΗΤΗΣ

## ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 · 2310 277 004 · 2310 284 832 · info@ianos.gr  
 ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη · 2310 268 682 · 2310 262 821 · mitropoleos@ianos.gr  
 Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Κολοσσός · 2310 426 780 · 2310 426 780 · kalamaia@ianos.gr  
 MEDITERRANEAN COSMOS, Γλυφάδα · 2310 472 308 · 2310 472 309 · cosmos@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογatzοακού 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  
 ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Στολίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · music.stadiou@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ CAFÉ | ΙΑΝΟΣ DELI Στολίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · cafe@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρούσι · 210 68 30 301 · 210 68 30 309 · goldenhall@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ BAZAAR Αιόλου 67, 105 59 · 210 57 71 362 · bazaarl@ianos.gr  
 ΙΑΝΟΣ GR



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ

## ...στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Iανός»

Σχόλιο για τη διάλεξη της **Ι. Κάτο** με θέμα «**Η ντροπή που με κρατάει δέσμιο**» στην Αθήνα, στις 22/11/2018

Την Πέμπτη 22 Νοεμβρίου 2018 παραβρέθηκα στον ΙΑΝΟ, στην Αθήνα, σε μια γεμάτη αίθουσα, για να παρακολουθήσω τη διάλεξη της Ιωάννας Κάτο με θέμα: "Η ντροπή που με κρατάει δέσμιο". Θα προσπαθήσω να αποδώσω με λίγα λόγια και άρα πολύ περιληπτικά και ίσως απλοποιημένα τα σημαντικότερα σημεία.

Η Ιωάννα Κάτο, αφού μοιράστηκε τη δική της σχέση με τη ντροπή, γενικά και στο εδώ και τώρα, ξεκίνησε διατυπώνοντας τον ορισμό της ντροπής και διαχωρίζοντας τις έννοιες ντροπή και ενοχή. Μαζί με το κοινό ανέπτυξε τη φαινομενολογία της ντροπής, το πώς εκφράζεται σωματικά και τι συναισθήματα και σκέψεις αναδύονται όταν βιώνουμε ντροπή. Πολύ διαφωτιστικοί για μένα ήταν οι πιθανοί τρόποι άμυνας στο να βιώσουμε τη ντροπή, όπως είναι η περιφρόνηση, ο θυμός, η ζήλια κ.ά.



Η ρίζα της ντροπής βρίσκεται στην αποτυχία, στις πρώτες σημαντικές διαπροσωπικές σχέσεις. Όταν δηλαδή ο «σημαντικός άλλος» δεν αναγνωρίζει την ανάγκη μου, δεν υποστηρίζει την προσπάθεια ή/και τον ενθουσιασμό μου. Η ντροπή είναι ένα συνεχές που περιλαμβάνει από την απλή αμηχανία μέχρι τη βαθειά ταπείνωση. Στην υγιή της μορφή η ντροπή είναι προστασία καθώς μας δίνει σημαντικές πληροφορίες και μας κρατάει σε επαφή με τις ανάγκες μας. Εμφανίζεται όταν, παρουσία άλλου ατόμου, δεν καταφέρνουμε να κάνουμε κάτι χωρίς να κινδυνεύει η σχέση αυτή αν αποτύχουμε και αντιθέτως εκεί, στη σχέση, να είναι η ασφάλειά μας. Η ντροπή γίνεται τοξική όταν αποτελεί πια μια εσωτερική διαδικασία, όταν η βάση είναι ο φόβος του ίδιου του εαυτού, τον οποίο το άτομο απορρίπτει και δημιουργεί έναν ψεύτικο εαυτό για να κρυφτεί και να σωθεί.

Στη συνέχεια η Ιωάννα Κάτο μας προσκάλεσε να ανατρέξουμε σε εμπειρίες δικές μας, οδηγώντας μας σε ένα εσωτερικό ταξίδι να δούμε και να βιώσουμε τη διαφορά ανάμεσα στο να στηρίζει κανείς -όπως μάλλον θα κάναμε σε ένα φίλο- από το να επικρίνει -όπως πιθανότατα θα κάναμε οι περισσότεροι στον εαυτό μας-

σε μια ευάλωτη κατάσταση. Έγινε ξεκάθαρο πως η ντροπή σχετίζεται και αντιμετωπίζεται με τη συμπόνια και τη στήριξη, τόσο την εξωτερική όσο και την εσωτερική. Ακολούθησε μοίρασμα του κοινού και ερωτήσεις.

Ακούγοντας τη διάλεξη ήρθα σε επαφή με τη ντροπή μου και άρχισα να την αναγνωρίζω και εκεί που μασκαρεύεται. Ένοιωσα να προστίθεται, όχι απλά ένα κομμάτι του παζλ, αλλά μια ολόκληρη διάσταση που δεν είχα αντιληφθεί με τον τρόπο αυτό ως τώρα.

**Μπιάνκα Έλλιγκερ**, Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

Σχόλιο για τη διάλεξη του **Γ. Δίπλα** και της **Ι. Αλεξιά** με θέμα «**Η Οικουμενικότητα του έρωτα**» στην Αθήνα, στις 14/02/2019

Η ομιλία ξεκίνησε μετά από ένα ζεστό καλωσόρισμα με μία γλώσσα εστιασμένη στις αισθήσεις, που εξελίχθηκε σε εφαλτήριο γέννησης συναισθημάτων για τους παρευρισκόμενους. Ένα ζεύγος χορευτών παρουσίασε επί σκηνής έναν από τους πιο ερωτικούς χορούς, ένα Tango στο κέντρο της Αθήνας. Σε όλη τη διαδικασία της κίνησης κατ' ουσία δόθηκε ο πυρήνας της ομιλίας που ακολούθησε, δύο ένσαρκες ψυχές, δύο έμπυκες σαρκώσεις, δύο οντότητες, δύο υπάρξεις συναντήθηκαν μέσα από ένα συνεχές αμοιβαίο μοίρασμα μέσα στη διαλεκτική της ετερότητάς τους. Ο χορός ως έκφραση εμπεριέχει μέσα του την επαφή με το διαφορετικό, ως μικρογραφία της ζωής, έννοια που ορίζεται από το αυθύπαρκτο ερώτημα του έρωτα.

Ο ομιλητής, μακριά από τον άνυδρο καταναλωτισμό όπως ανέφερε, μακριά από την υπαρξιακή ανηδονία του ηδονισμού στάθηκε στην ουσία αυτού που αντικατοπτρίζει η έννοια του έρωτα.

Έξω από τον χώρο της ομιλίας επικρατούσε πιθανότατα, όπως κάθε χρόνο αυτή τη μέρα, ένα ιδιοτελές πανδαϊμόνιο εμπορευματοποίησης και



χρησιμοθηρίας μίας τόσο όμορφης και απαραίτητης διαδικασίας για το έμβιο και το άβιο, για την ίδια την ύπαρξη. Μέσα από τη θεωρία της ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης Gestalt, έδωσε τον χρόνο και τον χώρο, το μέγεθος, και τη διάσταση που αναλογεί στον έρωτα, ως έννοια.

Βρισκόμενος σε επαφή με το κοινό και με τον εαυτό του, καθώς και το κοινό, αντίστοιχα εν τίνι τρόπο εικονοποίησε μέσα από τα λεγόμενά του ένα πολύ μεγάλο μέρος από το κάδρο της συνδιαλεκτικής του έρωτα, εφαρμόζοντας έμπρακτα το νόημα της ομιλίας του, με το να προσκαλέσει το κοινό σε Διάλογο και Μοίρασμα

**Αλεξάνδρα Μπάκα, Φίλιππος Βιλλιώτης**, εκπαιδευόμενοι του 3ου έτους

Σχόλιο για τη διάλεξη της **Γ. Γιαμαρέλου** με θέμα **«Ενοχές, μια ανθρώπινη διαδικασία»** στην Αθήνα, στις 14/03/2019

Όπως γνωρίζω, οι ενοχές είναι ένα κομμάτι βαθιά ριζωμένο στον τρόπο που υπάρχει και αισθάνεται ο άνθρωπος. Έννοιες, όπως οι ενοχές, που προσδιορίζουν ψυχικά φαινόμενα και ποιότητες του ανθρώπου λειτουργούν σαν τα νομίσματα. Έχουν δύο όψεις: τη βοηθητική και τη δυσλειτουργική.

Η διάλεξη προσέγγισε τις ενοχές στις διάφορες διαστάσεις τους, αναφέρθηκε στον τρόπο με τον οποίο δημιουργούνται και στον τρόπο που καθορίζουν και επηρεάζουν τη λειτουργία του ανθρώπου στο σήμερα.

Όπως ανέφερε και η κα Γιαμαρέλου, το ηλικιακό φάσμα στο οποίο αναπτύσσονται και εδραιώνονται κυμαίνεται από τα ενάμισι έως τα επτά έτη ενός παιδιού. Στην περίοδο αυτή το παιδί αρχίζει να αυτονομείται και να παίρνει πρωτοβουλίες. Το περιβάλλον διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία αυτή. Το παιδί έχει απόλυτη ανάγκη την υποστήριξη και την προτροπή από το περιβάλλον στο να δοκιμάζει νέα πράγματα. Παράλληλα, χρειάζεται ένα πλαίσιο σταθερό και ξεκάθαρο από το γονιό. Αντιθέτως, όταν το περιβάλλον είναι υπερπροστατευτικό, τιμωρητικό ή περνάει διφορούμενα μηνύματα, το παιδί αναπτύσσει ντροπή, αμφιβολία για τον εαυτό του και ενοχές ότι κάτι κάνει λάθος.

Στην ενήλικη ζωή, πρόσθεσε, οι ενοχές μπορούν να λειτουργήσουν με τρεις τρόπους. Αρχικά, μπορούν να αποτελέσουν κίνητρο ώστε να γίνει κανείς καλύτερος άνθρωπος, να βελτιωθεί σε διάφορους τομείς και να αναπτύξει την αίσθηση της ευθύνης. Ο δεύτερος τρόπος αφορά στη νευρωτική ενοχή η οποία μπλοκάρει τον άνθρωπο. Η αίσθηση είναι που έχει κανείς αυτή του εκκρεμούς. Ο άνθρωπος ταλαντεύεται ανάμεσα σε δύο πόλους, σε μοτίβα επαναλαμβανόμενα που χαρακτηρίζονται από το διαζευκτικό «ή». Σε αυτή την περίπτωση, η δυνατότητα να πάρει κανείς κάποια απόφαση καταρρακώνεται με αποτέλεσμα ο άνθρωπος να γίνεται παθητικός και να ταλαιπωρείται στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ

**«Η Θεραπευτική Σχέση ως Ύληση στην Ψυχοθεραπεία Gestalt», των Lynne Jacobs και Rich Hycner**

«Έν αρχή ην η σχέση» Οι πέντε αυτές λέξεις συνοψίζουν το νόημα του εμβληματικού βιβλίου «The Healing Relationship in Gestalt Therapy» των Rich Hycner & Lynne Jacobs.

Ο Rich Hycner είναι βαθιά επηρεασμένος από τη φιλοσοφία του διαλόγου του Martin Buber, τη φιλοσοφία της διασωματικότητας του Maurice Merleau-Ponty και το έργο των Erving και Miriam Polster, Εκπαιδευτών Gestalt. Είναι συγγραφέας του βιβλίου Between Person and Person.

Υπήρξε Διευθυντής & Εκπαιδευτής του Gestalt Training Institute του Σαν

του, όντας αφανής στο επίκεντρο ενός φαύλου κύκλου. Η τρίτη μορφή αφορά στην υπαρξιακή ενοχή η οποία σχετίζεται με τον χρόνο. Πράγματα τα οποία δεν έχει κάνει κανείς στο παρελθόν του λαμβάνουν τη μορφή Ερινυών και κλονίζουν όλη την ύπαρξη του ανθρώπου. Ωστόσο, λόγω του πέρατος της ηλικίας δεν μπορεί να τα πραγματοποιήσει. Πώς λοιπόν αυτός ο άνθρωπος αντί να τον ρουφήξει κι άλλο ο χρόνος, θα διεκδικήσει το δικαίωμά του στην απόλαυση και θα δώσει χώρο στα «εδώ και τώρα» προφανή;

Η διάλεξη αυτή λειτούργησε ως τροφός των σκέψεών μου. Με έκανε να διερωτηθώ πού βρίσκομαι σε σχέση με τις ενοχές. Να διερευνήσω τι είναι αυτό που με βασανίζει και με ταλαιπωρεί και με ποιά ματιά χρειάζεται αρχικά να το προσεγγίσω, να το αναγνωρίσω και εν τέλει να σταθώ δίπλα του ώστε να μπορέσω να το φροντίσω. Οι ενοχές είναι μέρος της ζωής μας αλλά δεν χρειάζεται να είναι για πάντα ο μεγάλος εχθρός. Μπορεί να γίνουν το φως της ύπαρξής μας και ο σύμμαχος της εξέλιξής μας. Το παιδί μέσα μας γνωρίζει τον τρόπο να ακούσουμε τι έχουν να μας πουν. Ανάγκες βουβές και ματαιωμένες κρύβονται πίσω τους και χρειάζονται τη φωνή μας.

«Χρόνος παις εστί παίζων πεττεύων. Παιδός η βασιλεία.» Ηράκλειτος

**Αννα Μακρανδρέου, εκπαιδευόμενη στο 2ο έτος**



Ντιέγκο, καθηγητής του Gestalt Training Center του Σαν Ντιέγκο, καθώς και Διευθυντής του Institute for Dialogical Psychotherapy.

Η Lynne Jacobs, Ph.D., ζει σε δύο ψυχοθεραπευτικούς κόσμους. Είναι συνιδρύτρια του Pacific Gestalt Institute και εκπαιδευτρια και επόπτρια ψυχαναλύτρια στο Institute of Contemporary Psychoanalysis του Λος Άντζελες. Μαζί με τον Rich Hycner έχουν επιμεληθεί και την έκδοση του βιβλίου Relational Perspectives in Gestalt Therapy (2010). Έχει επίσης δημοσιεύσει πολλά άρθρα σε Gestalt και ψυχαναλυτικά περιοδικά και διδάσκει στην Αμερική και σε πολλές χώρες του κόσμου. Ασχολείται αδιάκοπα με τη διεύρυνση της κατανόησης τόσο των παραγόντων των σχέσεων στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία, όσο και της σημαίνουσας θέσης της ευρωπαϊκής καταγωγής και τις επιπτώσεις της στην κλινική εργασία.

Θεωρώ τον εαυτό μου πολύ τυχερό που έχω συναντήσει, εκπαιδευτεί & δουλέψει μαζί τους

Όταν έφθασε στα χέρια μου το βιβλίο αυτό, νομίζω το 1997, με ενθουσίασε το γεγονός ότι κρατούσα ένα από τα πρώτα βιβλία που μιλούσαν για υπαρξιακή συνάντηση και σχεσιακό βάθος και μάλιστα το πρώτο που ασχολήθηκε αποκλειστικά με τη σχεσιακή προσέγγιση της ψυχοθεραπείας Gestalt.

Ακολουθώντας τα χνάρια του δρόμου που άνοιξε ο M. Buber, οι R.Hycner και L. Jacobs παρουσιάζουν με εξαιρετική γλαφυρότητα το γιατί και το πώς η θεραπευτική σχέση αποτελεί τον πυρήνα της ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης Gestalt.

Ιδιαίτερα σημαντικό για το βιβλίο αυτό είναι το γεγονός ότι και οι δύο συγγραφείς, εκτός από ψυχοθεραπευτές Gestalt, είναι από τους σημαντικότερους θεωρητικούς της «σχεσιακής» προσέγγισης. Μάλιστα η Lynne Jacobs είναι παράλληλα και Σχεσιακή Αναλύτρια. Με τον τρόπο αυτό διαπιστώνει κανείς πώς η μία προσέγγιση συμπληρώνει την άλλη.

Αναφορικά με τη συνολική εργασία: Η Πρώτη Ενότητα διερευνά τη διαλογική προσέγγιση στη θεραπεία Gestalt – τόσο στη θεωρία όσο και στην κλινική της εφαρμογή. Η Δεύτερη Ενότητα ενσωματώνει μια διαλογικά βασισμένη θεραπεία Gestalt με τη Διυποκειμενική θεωρία και την Ψυχολογία του Εαυτού. Η Τρίτη Ενότητα υπογραμμίζει τα βασικά θέματα της «ετερότητας» για τους θεραπευτές Gestalt και υποδεικνύει κατευθύνσεις που πιθανόν να θέλουν να διερευνήσουν περαιτέρω οι θεραπευτές που χρησιμοποιούν γνώσεις από τη Διυποκειμενική θεωρία και την Ψυχολογία του Εαυτού. Όπως λέει η Lynne, ο σκοπός αυτού του βιβλίου δεν είναι να καθορίσει, αλλά μάλλον να υπενθυμίσει το υπαρξιακό βάθος της θεραπείας Gestalt.

#### Δ. Μπάλλιου

### «Η διαλογική υπόσταση της ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης GESTALT»

Η ψυχοθεραπεία GESTALT, που είναι μία φαινομενολογική υπαρξιακή και διαλογική προσέγγιση, άρχισε να διαμορφώνεται στη δεκαετία του 1940 από τους Fritz και Lora Perls και στη συνέχεια εδραιώθηκε το 1951 με την έκδοση του βιβλίου: "Gestalt Therapy Excitement and Growth in the Human Personality" από τους Perls, Hefferline και Goodman.

Σύμφωνα με τους θεμελιωτές της «το όριο επαφής, εκεί όπου προκύπτει η εμπειρία στο παρόν, οριοθετεί τον οργανισμό, τον προστατεύει και συγχρόνως άπτεται του περιβάλλοντος».

Οι βασικές αρχές της ψυχοθεραπείας Gestalt επίσης παραπέμπουν στη σχέση μεταξύ:

- Οργανισμού - Περιβάλλοντος
- Επαφής – Απόσυρσης
- Επίγνωσης Εαυτού και συνθήκης στο παρόν
- Μορφής και Φόντου
- Οργανισμικής αυτορρύθμισης

Ο οργανισμός ορίζεται σε σχέση με το περιβάλλον.

Η επαφή δεν υφίσταται χωρίς τη διαδικασία της απόσυρσης, που αποτελεί το έδαφος για την ενσωμάτωση της εμπειρίας και την εκκίνηση της αναζήτησης νέας επαφής με το περιβάλλον.

Η επίγνωση του εαυτού δεν έχει νόημα δράσης χωρίς και την επίγνωση της συνθήκης τη στιγμή που πραγματοποιείται αυτή η δράση.

Η μορφή δεν αναδύεται χωρίς την ύπαρξη του φόντου, ενώ η έννοια του εαυτού ορίζεται ως μία οντότητα συνεχώς εξελισσόμενη ή / και παγωμένη λόγω της αλληλεπίδρασής του με το περιβάλλον, μέσω της διαλεκτικής & μη λεκτικής επαφής.

Κάθε διάλογος είναι επαφή. Βασίζεται στην αρχή της αμοιβαιότητας, στη συναίνεση και των δύο μερών να συναντηθούν. Χωρίς τη συναίνεση παραβιάζεται το όριο επαφής.

Όπως αναφέρεται και στο βιβλίο, ο διάλογος, ως τρόπος λεκτικής επαφής συνιστά διεύρυνση της επίγνωσης του εαυτού, απώλεια και αναδόμηση του εγώ, εξέλιξη και συγχρόνως διατήρηση της ατομικότητας.

Είναι προφανές ότι μια διαλογική επικοινωνία περιέχει και τη μη λεκτική επαφή, μία συνάντηση που προκύπτει στιγμιαία λόγω της αισθητηριακής συγκίνησης που συμβαίνει από κάτι που είναι πέραν του εαυτού, η αισθητηριακή συνάντηση με το άλλο, που βιώνεται ως μία στιγμή μη λεκτικής ένωσης και ατομικότητας συγχρόνως, όπου η συνάντηση αφ' εαυτή είναι κάτι μεγαλύτερο από το άθροισμα όλων όσων φέραμε ξεχωριστά στην παρούσα συνθήκη.

Ως αναπόσπαστα μέρη της συνάντησης, η επαφή και η απόσυρση είναι μια αέναη διαδικασία που διευκολύνει την αφομοίωση του «μη εγώ» με σκοπό την ενσωμάτωσή του ως νέα εμπειρία στον οργανισμό π.χ. σε ακούω να περιγράφεις μια πολύ δύσκολη συνθήκη και ενδιαφέρομαι να μάθω τι χρειάζεσαι... Θέλεις να σε ακούσω ή χρειάζεσαι να ακούσεις την άποψή μου; Αυτός ο τρόπος συνιστά σεβασμό και ερωτά για το πώς της συνάντησης, διαφορετικά λειτουργεί ως παραβίαση και πίεση. Η επαφή και η απόσυρση του

θεραπευτή και του θεραπευόμενου ως λεκτική και ως μη λεκτική επικοινωνία, αποτελούν το έδαφος και αλληλοσυμπληρώνουν την αμοιβαία σύμπλευσή τους όπου η ταχύτητα και ο ρυθμός συναποφασίζονται λεκτικά και μη λεκτικά.

Η έννοια της επίγνωσης στη θεραπεία Gestalt, αφορά στο πώς αντιλαμβάνομαι αυτό που συμβαίνει στο παρόν και δεν συνιστά με τίποτα βεβαιότητα ότι αυτό που αντιλαμβάνομαι και σκέφτομαι για τον άλλον, είναι και η δική του πραγματικότητα π.χ. ένας θεραπευτής Gestalt αντί να πει πιέζεσαι με αυτά που σου λέω, είναι δέον να πει έχω την εντύπωση ότι πιέζεσαι με αυτά που σου λέω. Αναλαμβάνει την ευθύνη της φαινομενολογικής του εμπειρίας, δηλαδή της αίσθησης, του συναισθήματος και της σκέψης του, καθώς και την ευθύνη να τα επικοινωνήσει ως δική του πραγματικότητα.

Όπως επισημαίνεται και από τους συγγραφείς του βιβλίου, η ουσία της διαλογικής προσέγγισης Gestalt, είναι το πώς, το πότε και το τι επικοινωνώ



νωνεί ο θεραπευτής συνυφασμένο με τη δυνατότητα επαφής τόσο του θεραπευόμενου όσο και τη δική του, τη δεδομένη στιγμή.

Αυτή είναι ουσιαστικά η υπαρξιακή φαινομενολογική διαλογική διάσταση της θεραπείας Gestalt και αφορά στην αποβλεπτικότητα του να είμαι, λαμβάνοντας υπ' όψιν και σεβόμενη τη δυνατότητα και του άλλου να είναι. Και έτσι βρίσκω το ρυθμό και ως επί το πλείστον συμπορεύομαι αντί να προπορεύομαι.

Κλείνοντας, είναι σαφές ότι η ουσία της θεραπείας Gestalt είναι η σχέση που διαμορφώνεται ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο μέσα από τον υπαρξιακό διάλογο και αυτό είναι το σημαντικό στις αναφο-



ρές και τα υποδείγματα αυτού του βιβλίου.

Ο κάθε ένας φέρνει στο φόντο την ιστορία του, τις αξίες και τις προκαταλήψεις του και μέσω της θεραπευτικής συνάντησης, συνδιαμορφώνουν ένα συνεχές και εσαεί εξελισσόμενο πεδίο, λαμβάνοντας υπ' όψιν αυτό που συμβαίνει στο μεταξύ, ως τη μόνη αιτία της αλλαγής και της ίασης.

**Γ. Γιαμαρέλου, Μ.Α.** Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation και της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt.

**Το βιβλίο «The healing relationship in Gestalt Therapy» συνιστά μία διαλογική, προσωποκεντρική προσέγγιση.**

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συμμετείχαν στη μετάφραση του βιβλίου διότι είμαι σίγουρος ότι δεν ήταν εύκολο δεδομένης της γλώσσας που χρησιμοποιήσαμε εγώ και η Lynne στα Αγγλικά. Ήταν μία πρόκληση και τούτου λεχθέντος, το βρίσκω πολύ κατάλληλο, ταιριαστό και υποστηρικτικό το γεγονός ότι το βιβλίο **τώρα είναι μεταφρασμένο στα Ελληνικά**. Κι αυτό, γιατί πολύ συχνά στα εκπαιδευτικά σεμινάρια που συντονίζω, αναφέρω ότι η λέξη psychotherapy προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις psyche (=ψυχή) και therapia (=θεραπεία). Όσον αφορά στη μετάφραση της λέξης psyche την κατανοώ ως πνεύμα, ψυχή ή κάποιες φορές ως ανάσα. Ελπίζω να το μεταφράζω σωστά δεδομένου ότι απευθύνομαι σε ελληνικό ακροατήριο. Τη λέξη therapia την κατανοώ ως attending to (φροντίδα, προσοχή). Κι αυτό που με εντυπωσιάζει κάθε φορά είναι ότι η ψυχοθεραπεία πραγματικά πρέπει να έχει την ποιότητα της θέασης της ψυχής και του πνεύματος του άλλου.

Ο λόγος που γράψαμε το βιβλίο με τη Lynne, και χρειαστήκαμε αρκετά χρόνια για να το διαμορφώσουμε και να το ολοκληρώσουμε, είναι ότι κι οι δύο είχαμε την αίσθηση ότι στη θεραπεία Gestalt δινόταν έμφαση,

κυρίως από τους νέους θεραπευτές, στην τεχνική. Κι αυτό που επιθυμούσαμε να κάνουμε είναι να πάμε πέρα από την τεχνική. Δεν εννοώ ότι η τεχνική είναι αυτούσια κακή - είναι πολύ βοηθητική - όμως η τεχνική δεν είναι ούτε η εστίαση ούτε ο στόχος στη θεραπεία. Η εστίαση κι ο στόχος χρειάζεται να είναι η σχέση ενός ανθρώπου με ένα άλλον άνθρωπο. Ο λόγος που πολλοί άνθρωποι έχουν τραυματιστεί, υποθέτοντας ότι δεν υπάρχουν βιολογικά αίτια, είναι ότι, κατά κάποιον τρόπο, δεν έχουν συναντηθεί μέσα σε μία σχέση. Δεν έχουν νιώσει ότι κάποιος μπορεί να συντονιστεί μαζί τους, με τις βαθύτερες ανάγκες τους, να τους υποστηρίξει ως άτομα, να είναι συναισθηματικά διαθέσιμος για εκείνους.

Θέλαμε να γράψουμε για μια προσέγγιση στη θεραπευτική πράξη που να δίνει έμφαση στο ότι το πιο σημαντικό απ' όλα είναι η σχέση. Στη διαδικασία της συγγραφής χρησιμοποιήσαμε αρκετό υλικό από τα γραπτά του Martin Buber - διότι ήταν από τους λίγους που μιλούσε τόσο για τη σχέση, αυτό που αποκαλούσε «the between». Το σύνθετο για μας τους ψυχοθεραπευτές είναι ότι πρέπει να εστιάζουμε στον εαυτό μας, να είμαστε απίστευτα εκπαιδευμένοι, έμπειροι, διαβασμένοι, αλλά το κυριότερο είναι ότι πρέπει να έχουμε επίγνωση για το πώς κι αν είμαστε διαθέσιμοι ή μη διαθέσιμοι στους άλλους. Και να δουλεύουμε με τον εαυτό μας.

Χρειάζεται ακόμα να κατανοούμε που βρίσκεται ο πελάτης μας. Να είμαστε ικανοί να έχουμε μια στάση αρχάριου και να εισάγουμε τον εαυτό μας στον κόσμο του πελάτη μας. Λαμβάνοντας υπόψη αυτά, στο τέλος υπάρχει μια αίσθηση του «the between». Οπότε έχουμε τον θεραπευτή, τον πελάτη αλλά υπάρχει και η σχέση. Και χρειάζεται σαν θεραπευτές να κατέχουμε την τέχνη του να έχουμε βαθιά επίγνωση του εαυτού μας, να βρίσκουμε το κέντρο μας και παραδόξως να το χάνουμε, να είμαστε όσο το δυνατόν ολοκληρωτικά διαθέσιμοι στους πελάτες μας. Κι ακόμα χρειάζεται να έχουμε τη δυνατότητα να διακρίνουμε ποιά είναι η ποιότητα της σχέσης και σε ποιο στάδιο ανάπτυξης βρίσκεται η σχέση.

Όσο εύκολο μου είναι να τα εκφράζω με λόγια αυτά, τόσο σε βιωματικό επίπεδο συνιστούν μια πρόκληση - σίγουρα για μένα αλλά πιστεύω και για όλους μας- ανεξάρτητα από το πόσα χρόνια θεραπείας και πόση εμπειρία έχουμε. Έτσι ελπίζω αυτό το βιβλίο να σας προσφέρει στήριξη στη δική σας συνάντηση με τον πελάτη σας και στο πώς βλέπετε τον εαυτό σας και τις προσωπικές σας σχέσεις. Και σας παροτρύνω να βρείτε το θάρρος να διερευνήσετε περισσότερο από όσα γράψαμε εγώ κι η Lynne. Και είναι στο χέρι σας να το φτάσετε παρακάτω.

Δεν έχω ταξιδέψει δυστυχώς ποτέ στην Ελλάδα αλλά έχω συνεργαστεί με Έλληνες θεραπευτές και ήταν μια υπέροχη εμπειρία. Με τη σύζυγό μου ελπίζουμε να καταφέρουμε να επισκεφτούμε την Ελλάδα στο μέλλον και ίσως τότε να έχω την ευκαιρία να γνωρίσω μερικούς από εσάς. Εύχομαι ότι καλύτερο σε όλους.



Ο **Rich Hycner** υπήρξε συνδιευθυντής του Gestalt Training Institute του Σαν Ντιέγκο, καθηγητής του Gestalt Training Center του Σαν Ντιέγκο, καθώς και συνδιευθυντής του Institute for Dialogical Psychotherapy. Διετέλεσε Πρύτανης ακαδημαϊκών θεμάτων και καθηγητής μεταπτυχιακών σπουδών σε δώδεκα Σχολές. Συντονίζει εκπαιδευτικά σεμινάρια για Relational Gestalt Psychotherapy σε όλο τον κόσμο.



## «Πώς να εκπαιδεύσεις έναν άγριο ελέφанта»

Στη σύγχρονη εποχή, το ενδιαφέρον πάνω στην Ενσυνειδητότητα έχει αυξηθεί σημαντικά,

τόσο ανάμεσα στην επιστημονική κοινότητα (ψυχολόγοι, γιατροί, εκπαιδευτικοί) όσο και ανάμεσα στο ευρύ κοινό. Η υπάρχουσα έρευνα έχει καταδείξει πολύ θετικά αποτελέσματα τόσο στην ψυχική όσο και στη σωματική υγεία. Η Ενσυνειδητότητα μας προφυλάσσει από άσκοπη σπατάλη ενέργειας, γυμνάζει και δυναμώνει το



μυαλό, είναι φιλική προς το περιβάλλον, καλλιεργεί την κοντινότητα, σταματά και κατακτά τους φόβους μας, ενισχύει την πνευματική ζωή.

Αλλά τι ακριβώς είναι η Ενσυνειδητότητα; Ενσυνειδητότητα, είναι η από σκοπού προσοχή στο τι συμβαίνει γύρω μας και μέσα μας, στο σώμα μας, στην ψυχή μας και στο μυαλό μας.

Ενσυνειδητότητα είναι επίγνωση χωρίς κριτική. Αντίθετα, Ενσυνειδητότητα δε σημαίνει σκέφτομαι σκληρά για κάτι, δε σημαίνει κάνω τα πάντα πολύ αργά, και σίγουρα δεν είναι ένα πρόγραμμα ασκήσεων περιορισμένης ώρας, αλλά μια πρακτική που εκτείνεται σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής μας. Οι άνθρωποι συχνά λένε ότι θα ήθελαν να εξασκηθούν στην Ενσυνειδητότητα, αλλά είναι πολυάσχολοι και δε βρίσκουν τον χρόνο. Οι περισσότεροι νομίζουν ότι η Ενσυνειδητότητα είναι κάτι που πρέπει να χωρέσουν σε ένα ήδη γεμάτο πρόγραμμα δουλειάς, ανατροφής παιδιών και φροντίδας σπιτιού. Στην πραγματικότητα, το να κάνει κανείς την Ενσυνειδητότητα μέρος της ζωής του, είναι περισσότερο ένα παιχνίδι όπου ενώνουμε τελίτσες μέχρι να σχηματιστεί μια εικόνα ή σαν τα παιχνίδια που χρωματίζουμε τα κενά ανάλογα με τον αριθμό. Καθώς γεμίζουμε π.χ., τις καφέ περιοχές, μετά τις μπλε, τις πράσινες μια όμορφη εικόνα αρχίζει ξεπροβάλλει. Η πρακτική της Ενσυνειδητότητας είναι ακριβώς έτσι. Ξεκινάς, από μια μικρή περιοχή της ζωής σου, για παράδειγμα το πώς απαντάς στο τηλέφωνο. Κάθε φορά

που χτυπάει το τηλέφωνο, περιμένεις ώστε να πάρεις τρεις βαθιές αναπνοές πριν το σηκώσεις. Το κάνεις αυτό για μια βδομάδα ή παραπάνω, μέχρι να γίνει συνήθεια. Μετά, προσθέτεις άλλη μια πρακτική ενσυνειδητότητας, όπως το να τρως ενσυνειδητά. Μόλις αυτή η πρακτική ενσυνειδητότητας γίνει κομμάτι της ζωής σου, προσθέτεις άλλη μια. Σταδιακά, είσαι παρόν και με επίγνωση στο μεγαλύτερο μέρος της ζωής σου. Η ευχάριστη εμπειρία μιας ζωής με επίγνωση αρχίζει να αναδύεται.

### Κ. Παπαθανασίου

#### Μικροί κύκλοι μεγάλων θεμάτων: Ντροπή

Ο σεβασμός και η ευθύνη του καθενός αλλά και όλων μαζί δημιούργησαν ένα ασφαλές πεδίο κι έτσι μπορέσαμε να αγκαλιάσουμε αυτό το τόσο αμήχανο αλλά και τόσο πλούσιο συναίσθημα που ονομάζουμε ντροπή. Όπως περιγράφει η L. Jakobs (2014), πρόκειται για μία οικογένεια συναισθημάτων. Υπάρχουν διαφορετικές στάσεις απέναντι στην ντροπή, που έχουμε αναπτύξει ανάλογα με την ιστορία μας. Ο φόβος, ο τρόμος, η αντιδραστική οργή αλλά και το ντρόπιασμα του «άλλου» έρχονται συχνά πριν, μετά ή και αντί της εμπειρίας της ντροπής.

Η ντροπή είναι ένα σχεσιακό φαινόμενο, δεν υπάρχει ντροπή χωρίς τον άλλον... ούτε ντροπή χωρίς αυτόν που ντρέπεται... «Δεν μπορώ να ντραπώ στο δικό μου σώμα γιατί υπάρχω μέσα σε αυτό. Είναι το σώμα μου όπως είναι για τους άλλους που με ντροπιάζει» (Sartre, 1939). Όλες οι εμπειρίες ανικανότητας, αδιαφορίας και ανεπάρκειας μπροστά στο βλέμμα του άλλου ενεργοποιούνται στο πεδίο της Ντροπής.

Σχετίζεται με τις αξίες μας, με την ίδια μας την ύπαρξη και γι' αυτό έχει να κάνει με το αίσθημα του ανήκειν. Όταν νιώθουμε ντροπή, αυτό είναι το μήνυμα που υπαγορεύεται: «Δεν αξίζει να ανήκεις, να δέχεσαι παρηγοριά ή καλοσύνη, να είσαι μέρος της οικογένειας των ανθρώπων». (J. I. Kerper, 1995).

Ο στόχος της ψυχοθεραπείας σε σχέση με την ντροπή είναι η αύξηση της επίγνωσης και της επιλογής του ατόμου στη συχνά αυτόματη διαδικασία της ντροπής. Ακριβώς επειδή είναι ένα σχεσιακό φαινόμενο, μόνο στη σχέση μπορεί να θεραπευτεί. Μόνο αν μείνουν μαζί, θεραπευτής και θεραπευόμενος, με την ντροπή και των δύο και την ντροπή που υπάρχει στο μεταξύ τους, μπορεί το άτομο να βγει από την απομόνωση της ντροπής και να αρχίσει να την εμπεριέχει. Μέσα από μία τέτοια εμπειρία επιβεβαιώνεται η ανθρωπινή του υπόσταση, και οτι ανήκει, ξανά, στο ανθρώπινο είδος.

**Μούσλεχ Ελένη**, Ψυχολόγος (Α.Π.Θ), Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, μέλος της EAGT, κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy).

Το πρόγραμμα αυτής της ακαδημαϊκής χρονιάς, είχε σαν στόχο την εμβάθυνση στη θεωρία, στην εποπτεία και στην προσωπική ανάπτυξη των επαγγελματιών σε σχέση με τη **«Δυναμική της ομάδας»...**

**«Creating self-regulating nourishing communities»**

Today we observe (again) a worldwide inclination towards strong leaders in a polarized world. As Paul Goodman said authoritarian leadership is not the way to change the world. He believed in small self-regulation groups based on autonomy of its participants. Autonomy and self-regulation are deeply rooted in Gestalt's tradition.

When writing this mini article, I remember an incident right at the start of a three-day experiential workshop on group dynamics. After a personal introduction of the participants and myself I ask the group how we could structure our work with so many expectations and questions around the subject. A long



silence follows. After a while I say I had obviously asked a difficult question. Then one of the participants replies with a slightly aggressive tone that it is my job as leader of the workshop to structure the meetings. With this short exchange we are immediately at the heart of the workshop. A field is created in which the participants are dependent on the 'leader'. They experience my question as lack of leadership. As we work through this conflict, awareness gradually arises as to how the social political background of the participants, coming from a former Soviet Union satellite state, manifests itself in this counter dependent behaviour towards the leader. From this background the group can hardly understand that I am really interested in their opinion. Slowly the one-sided focus on me as 'leader' changes and a lively exchange between the group members starts. Later participants express that the impact of this incident has left a deep impression. Spontaneity, creativity and humour take the place of their common introject on authoritarian leadership. The group starts to work as a nourishing community.

# “GROUP D

More than in individual therapy, group therapy can have a big impact as a learning place to give shape to democratic principles. Our Gestalt field theory allows us to be aware that all members have a point of view on the group situation and no point of view is more important than another. This is a powerful perspective in overcoming a polarized situation. As a consequence of this perspective, the role of the group leader is not privileged. Despite his specific role, he is equal with the others in a co-creating process. I like Nelson Mandela's metaphor 'the leader is steering from behind the flock'. Let group therapy be a robust instrument in response to the tendency to authoritarian leadership in a polarized world.

**Guus Klaren**, (Netherlands), Gestalt therapist, supervisor, international trainer and Gestalt Practitioner in Organisations (GPO) in



private practice since 1988. He worked with groups in

different settings: in therapy, supervision, not for profit and profit organisations.

He is past president of NVAGT (Dutch-Flemish Association for Gestalt Therapy and Theory), past member of the General board of EAGT, past chair of the Human Rights and Social Responsibility Committee of EAGT and currently active member of this committee.

**«Once upon a time a group...»**

Once upon a time a group started shyly as a call to recall, a subtle way to collectively write an untold tale of waking members embracing their suffering and blinding traumas from





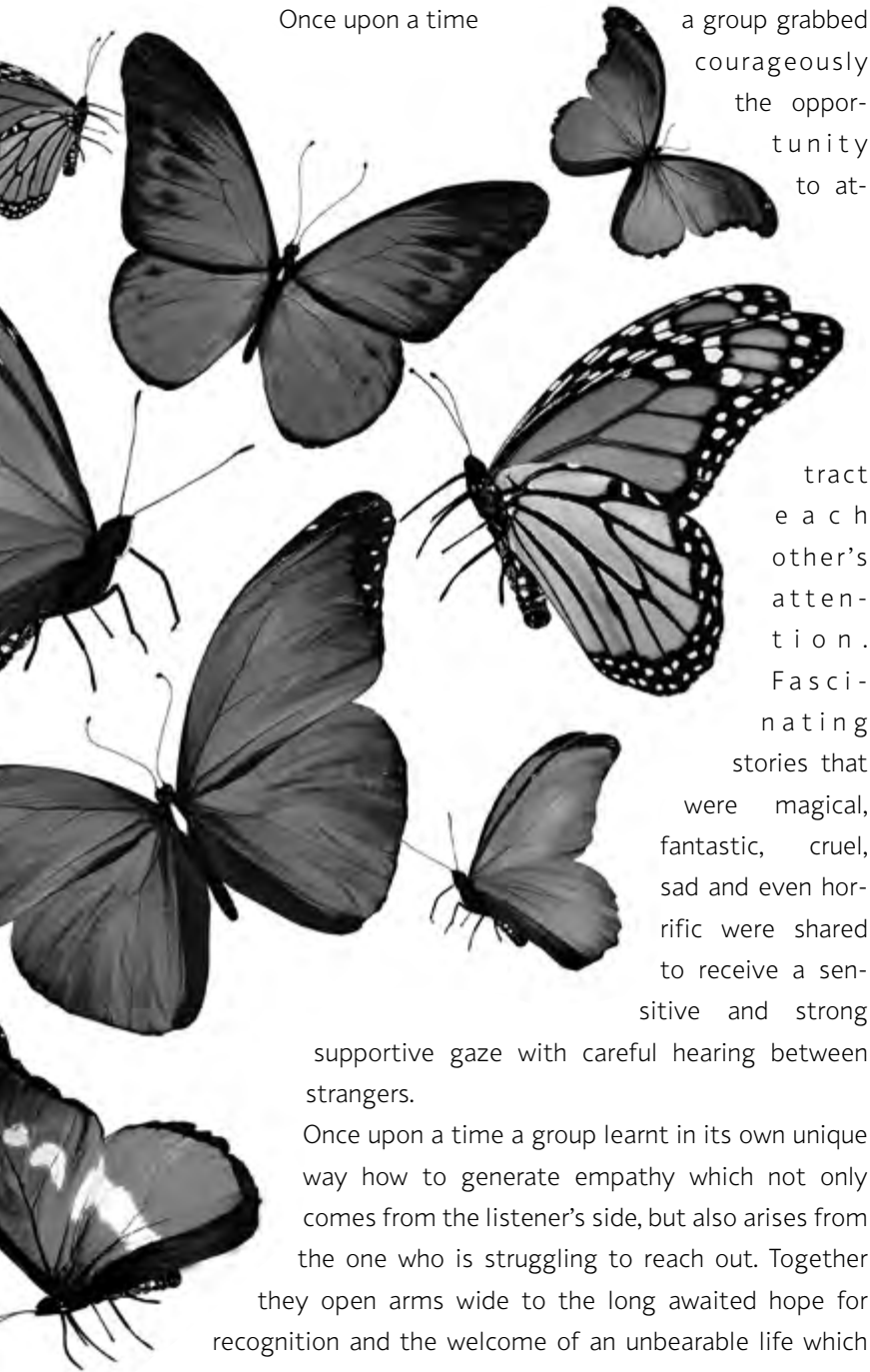
# YNAMICS”

the past. No longer resistant, they became heroes reaching the warming light of resilience.

Once upon a time a group became a powerful medium to compose a chant to validate the survival war of wounded and scared soldiers who could not choose desertion.

Once upon a time

a group grabbed courageously the opportunity to at-



tract each other's attention. Fascinating stories that were magical, fantastic, cruel, sad and even horrific were shared to receive a sensitive and strong

supportive gaze with careful hearing between strangers.

Once upon a time a group learnt in its own unique way how to generate empathy which not only comes from the listener's side, but also arises from the one who is struggling to reach out. Together they open arms wide to the long awaited hope for recognition and the welcome of an unbearable life which might seem easy to doubt really happened.

Once upon a time a group became a safe place to repair loneliness abandonment and unbelonging. Dignity of a wounded betweenness was successfully restored to finally invite the eternal migrant back home, as welcomed member of the human tribe whilst avoiding falling into an abyss of perpetrator or victim's experience.

Once upon a time a group offered with clear and victorious consensus, faithfulness to each one in its most intimate identity, and water for growth from their deepest roots to their highest branches.

Once upon a time a group agreed on painting the darkest past with the more vivid colors of the present.

ONCE UPON A TIME A GROUP ASKED... PLEASE. PLEASE TELL ME YOUR STORY

ONCE UPON A TIME A GROUP WAS ASKED... PLEASE, PLEASE LISTEN TO MY UNTOLD AND UNWITNESSED STORY...

ONCE UPON A TIME A GROUP MADE THE WONDER OF HUMAN HEALING POSSIBLE...



**Guy-Pierre Tur Valverde**, Painter and Gestalt therapist working in Mexico City. Trainer at the Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt Mexico City since 1996. He is also invited as a trainer in several Gestalt Institutes of the world like Europe and South America. He actualizes himself yearly at the Pacific Gestalt Institute of Los Angeles since 2012. He is also specialized in working in a relational perspective of Gestalt Therapy and the field of aesthetics as a therapeutic tool. Founder of COCREARTE MEXICO, a space for development of creativity (in 2010). As a painter he started to exhibit in 1975 in France and had several collective and individual exhibitions in Europe, United States and Latin America.

## «Δυναμική των ομάδων και σχεσιακή προσέγγιση Gestalt»

Ένα 3ήμερο εργαστήριο για τη Δυναμική των Ομάδων με τον Guy Pierre...

Πριν μερικούς μήνες είχα τη χαρά να παρακολουθήσω το εργαστήριο σχετικά με τη δυναμική των ομάδων και τη σχεσιακή προσέγγιση που προσφέρει η θεωρία της Gestalt. Σα μη θεραπεύτρια, έννοιες όπως "σχεσιακή προσέγγιση" ομολογώ ότι δεν ανήκουν στο καθημερινό μου λεξιλόγιο. Παρόλα αυτά, πιστεύω πολύ στη δυναμική των ανθρώπων να σχετίζονται και να αλληλεπιδρούν μέσα σε ομάδες και γι' αυτό το λόγο, αυτό που βίωσα μέσα από το σεμινάριο ήταν πραγματικά πολύτιμο.

Δεν θα αναφερθώ σε συγκεκριμένες ασκήσεις, συνομιλίες και φράσεις που άκουσα -και που είπα- κατά τη διάρκεια αυτού του 3ημέρου. Και ο λόγος δεν είναι (μόνο) η εχεμύθεια.

Όσο βαθυστόχαστο, σημαντικό και βαρύ μπορεί να είναι κάτι που σημείωσα, όσο και να πληρώ τα κριτήρια για μια φανταστική ανάρτηση στα social media, ή ένα ρητό σε μπλουζάκι, μόνο του δεν θα μπορέσει να αποδώσει αυτό το οποίο βίωσα δουλεύοντας μέσα στην ομάδα.

Γιατί ότι βίωσα ήταν πάντα σε επαφή και αλληλεπίδραση με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Γνώρισα τον εαυτό μου, παρατηρώντας τις σχέσεις μου με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Είδα πώς και πότε μοιράζομαι την ευθύνη της επαφής με ένα άλλο άτομο μέσα στην ομάδα.

Ποιός με νευριάζει; Ποιός με συγκινεί; Ποιόν ζηλεύω και γιατί θέλω να του μοιάσω; Ποιός με κάνει να θέλω να πάρω μια ανάσα να σκεφτώ; Η αλληλεπίδρασή μου με ποιόν με κάνει να θέλω να μιλήσω; Ή να σιωπήσω για να δώσω χώρο σε κάποιον άλλο να εκφραστεί;

Και όσο περνούσαν οι ώρες και οι μέρες κατάλαβα πως όσο περισσότερο εκφράζομαι και μοιράζομαι, τόσο πιο άνετα νιώθω. Μέσα από κόπο, κούραση, προσπάθεια για επαφή και εμπιστοσύνη στη διαδικασία, διεκδικώντας τον ρυθμό μου, τον χώρο και τον χρόνο μου, έγινα ορατή γι αυτό που είμαι, εκφράστηκα και συσχετίστηκα με τα άλλα μέλη.

Μέσα από την έκφραση και την επικοινωνία, αναπτύξαμε σχέσεις και μέσα από αυτές τις σχέσεις εγώ βίωσα τον εαυτό μου, παρούσα με όλα τα καλά και τα όχι και τόσο καλά, και ξαναθυμήθηκα ότι όταν μοιράζομαι τα συναισθήματά μου, τον φόβο μου, τη στεναχώρια μου και τη χαρά μου δεν είμαι μόνη.

### **Νικόλ Βαρβαρίγου**

#### **Ένα 3ήμερο εργαστήριο για τη Δυναμική των Ομάδων με τον Guus Klaren ...**

Περίμενα αυτό το εργαστήριο με περιέργεια και μεγάλες προσδοκίες, καθώς ως G.P.O. (Gestalt Practitioner in Organizations) και επιπρόσθετα με μία μακρόχρονη καριέρα σε Οργανισμούς, το μεγαλύτερο μέρος της δουλειάς μου αφορούσε και αφορά στις εργασιακές ομάδες.

Τελικά, η περιέργειά μου επιβραβεύτηκε και οι προσδοκίες μου ξεπεράστηκαν από τα όσα βίωσαμε και μάθαμε ως ομάδα μαζί με τον συντονιστή (coordinator), και leader (ηγέτη) της ομάδας μας, Guus Klaren.

Δεν αναφέρω τυχαία την έννοια «ηγέτης» (leader). Ήταν πολύ χρήσιμο και ενδιαφέρον για όλους μας και ιδιαίτερα για τα μέλη της ομάδας μας που εργάζονται ως ψυχοθεραπευτές, το πώς και πόσο δουλέψαμε σχετικά με τον ρόλο και τη διαδικασία της ηγεσίας στην ομάδα, σύμφωνα με το υπόδειγμα της «σχεσιακής» ηγεσίας.

Θα σταθώ σε τρεις τομείς, για τους οποίους «δουλέψαμε» όλοι μαζί, βαθιά και αποτελεσματικά.

Πρώτον, το πώς η ομαδική θεραπεία και η δυναμική της ομάδας, προωθεί και δίνει μορφή σε δημοκρατικές αρχές, αξίες και εφαρ-

μογές. Αυτόν συνεπώς τον τομέα, θα τον χαρακτηρίσαμε ως την «πολιτική» έκφραση και επιρροή στις ομάδες.

Δεύτερον, τις τρεις μορφές εστίασης και παρέμβασης του θεραπευτή/ συντονιστή/ ηγέτη στην ομάδα:

Θεραπευτής προς άτομο, μέλος της ομάδας,

Θεραπευτής προς ζευγάρι μελών της ομάδας,

Θεραπευτής προς όλα τα μέλη της ομάδας.

Και όλα αυτά μαζί σε αλληλεξάρτηση, μέσα σε ένα βαθύ «σχεσιακό» πλαίσιο.

Τρίτον, το «σχήμα» δουλειάς στην ομάδα, σύμφωνα με το οποίο κάθε μέλος της ομάδας συμβολίζεται ως ένα τρίγωνο, όπου η κάθε μια από τις γωνίες του υποδηλώνει τον φόβο, τα στερεότυ-



πα και τη φυσική μας ανάγκη για εξέλιξη.

Με τον θεραπευτή / συντονιστή/ηγέτη της ομάδας, που κι' αυτός συμβολίζεται με το ίδιο τρίγωνο, βλέπουμε το πώς η ομάδα μπορεί να βιώσει και να διαχειριστεί τον φόβο, να προχωρήσει / αλλάξει, πέρα από στερεότυπα και αντιστάσεις και να ανακαλύψει τον δρόμο για εξέλιξη, τόσο σε ατομικό, όσο και σε ομαδικό επίπεδο.

Τέλος, ένας καθοριστικός παράγοντας για την όλη δημιουργική δουλειά, αλλά και την εκπαίδευση της ομάδας μας, ήταν ο ίδιος ο Guus! Ένας θεραπευτής, σύμβουλος και δάσκαλος, με μεγάλη εμπειρία, πλούτο γνώσεων και αναλυτική σκέψη, που τόσο σε θεραπευτικό όσο και σε οργανωσιακό επίπεδο, συνταίριαξε με δεξιότητες και βαθειά επαφή τη βιωματική προσέγγιση με τη θεωρία! Και όλα αυτά, με μια σεμνή παρουσία, με πολλή υπομονή και λυτρωτικό χιούμορ!

**Γιώργος Σταμάτης, Gestalt Practitioner in Organizations**

**ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ  
ΣΥΝΕΡΓΑΤΩΝ****Η Έννοια της Χαράς στην  
Ψυχοθεραπεία Gestalt**

Παραθέτω ένα μικρό απόσπασμα από τον Ρόμπερτ Νάτζεμι, το οποίο με χαρακτηριστικό τρόπο δείχνει την "αντίστασή" μας στη χαρά. Πολύ συχνά, όσο παράδοξο και αν ακούγεται, εμείς είμαστε εκείνοι που μπλοκάρουμε ή χαλάμε τη χαρά μας. Αν κοιτάξουμε γύρω μας θα διαπιστώσουμε σίγουρα, ότι η δυστυχία είναι μάλλον πολύ πιο βολική και συνηθισμένη. Εξάλλου η χαρά δεν είναι και εύκολη υπόθεση! Πώς να την αντέξει κανείς; Όλοι την φλερτάρουμε και την επιθυμούμε. Σπάνια όμως κανείς δεσμεύεται μαζί της.



«Πώς γίνεται να φοβόμαστε την ευτυχία; Να χρειάζεται να χτυπήσουμε ξύλο για να "προστατευτούμε", όταν όλα πάνε καλά ή όταν είμαστε ευτυχισμένοι; Γιατί η ευτυχία είναι τόσο ύποπτη; Υπάρχει κάποιος νόμος στο σύμπαν που μας λέει ότι μας επιτρέπεται ορισμένος αριθμός στιγμών ευτυχίας; Πώς γίνεται να μιλάμε περισσότερο για τα προβλήματά μας παρά για τις ευλογίες μας; Γιατί έχουμε περισσότερα παράπονα παρά εκφράσεις ευγνωμοσύνης; Γιατί μερικές φορές κάνουμε διαγωνισμό για το ποιός έχει τα περισσότερα προβλήματα ή ατυχίες; Γιατί εστιάζομαστε σε αυτά που δεν έχουμε αντί για αυτά που έχουμε; Φαίνεται πως νιώθουμε πιο άνετα με μια δυστυχισμένη πραγματικότητα παρά με μια ευτυχισμένη. Αν είμαστε ήδη χαμηλά, δεν μπορούμε να πέσουμε πολύ. Αν είμαστε ψηλά, τότε υπάρχει κίνδυνος να πέσουμε από μεγαλύτερη απόσταση. Ίσως να πιστεύουμε ότι το χαμηλό είναι πιο ασφαλές από το ψηλό. Μερικοί από εμάς είμαστε πολύ δυστυχείς για πολύ καιρό και δεν γνωρίζουμε πώς είναι να είμαστε χωρίς τα δυσάρεστα συναισθήματά μας. Θα είναι σα να χάνουμε ένα σημαντικό μέρος του εαυτού μας ή της ζωής μας. Έχουμε αποκτήσει προσκόλληση ή εθισμό στο να αισθανόμαστε έτσι. Έχουμε ταυτιστεί με το ρόλο του δυστυχισμένου. Η ευτυχία φαντάζει κάτι άγνωστο και είναι λιγότερη επιθυμητή από τη γνωστή και οικεία δυστυχία και εμείς φοβόμαστε να είμαστε διαφορετικά από αυτό που είμαστε».

Παρά το ότι η χαρά είναι η φυσική μας κατάσταση λοιπόν, εμείς εκπαιδεύομαστε για να νιώθουμε πιο βολικά με τη δυστυχία. Το μυαλό, η καρδιά και η ψυχή μας έχουν ενσωματωμένα κυκλώματα που είναι προγραμματισμένα να μας κάνουν να ευτυχούμε. Εμείς όμως, κατά έναν παράξενο τρόπο, νιώθουμε άβολα με τη χαρά. Πολλές φορές έχουμε την αίσθηση ότι δεν την δικαιούμαστε. Άλλες φορές πάλι, επειδή δε την αντέχουμε, μας κυριεύει ο φόβος ότι θα πάθουμε κάτι. Πολύ συχνά δε, νιώθουμε ότι είναι εγωιστικό να παλεύουμε για να είμαστε χαρούμενοι, τη στιγμή που ο κόσμος υποφέρει.

Η χαρά είναι εσωτερική υπόθεση και δεν εξαρτάται από το τι μας συμβαίνει αλλά από το πώς χειριζόμαστε αυτό που μας συμβαίνει. Καθορίζεται από το πώς ερμηνεύουμε, αντιλαμβανόμαστε και ενσωματώνουμε τα συμβάντα στη δική μας ψυχοοπτική κατάσταση. Αυτό που μετρά δεν είναι ότι μου έχει συμβεί, αλλά το τι κάνω εγώ με ότι μου έχει συμβεί. Και εδώ μπαίνει το θέμα της προσωπικής ευθύνης. Να αναλάβω την ευθύνη μου, είτε για τη χαρά μου, είτε για τη δυστυχία μου. Η αίσθηση του θύματος και του ότι πάντα φταίνε οι άλλοι για τα δεινά της ζωής μου, είναι ένας τρόπος να σαμποτάρω και να μπλοκάρω τη ροή της ζωής μέσα μου, με κάνει ανήμπορο και ανίκανο να δράσω και να αλλάξω.

Η έννοια της χαράς συνδέεται κατά κύριο λόγο με το αίσθημα της ντροπής. Παρατηρούμε συχνά ανθρώπους να ντρέπονται να γελάσουν δυνατά, να βάζουν το χέρι στο στόμα σα να θέλουν να καταπνίξουν το γέλιο τους, να μην επιτρέπουν στον εαυτό τους να αφεθεί στο αίσθημα της χαράς. Ντρέπομαι που χαίρομαι.

Ένα άλλο διάχυτο συναίσθημα που συνδέεται με τη χαρά είναι η ενοχή. Φοβάμαι ότι θα «πεθάνω» από τα γέλια, ότι θα συμβεί κάτι κακό, πώς γίνεται εγώ να χαίρομαι, όταν ο κόσμος μας υποφέρει; Νιώθω ένοχος που χαίρομαι.

Όταν παίρνουμε πολύ στα σοβαρά τη ζωή, αναφέρει η Kubler Ross, ξεχνάμε να παίζουμε καθημερινά, ξεχνάμε να κερνάμε λίγη διασκέδαση στον εαυτό μας. Βλέπουμε τη ζωή δύσκολη, θέλουμε συνεχώς να βελτιωνόμαστε και να διορθώνουμε πράγματα και δεν ξέρουμε πώς να βρούμε λίγο χρόνο για να διασκεδάσουμε. Το παιχνίδι και η χαρά βγάζουν το παιδί από μέσα μας, μειώνουν το στρες, μας φέρνουν πιο κοντά στον εαυτό μας και στους άλλους. Η θεραπεία Gestalt είναι πάνω από όλα η συνεχής αναζήτηση της αρμονίας και μιας καλύτερης ζωής και έχει σκοπό να ανθίσει την ύπαρξη. Ο θεραπευτής Gestalt καλλιεργεί το παρόν και επικεντρώνεται στη μεγιστοποίηση της δυναμικής ενός ατόμου να ευτυχήσει. Οι πελάτες της θεραπείας Gestalt συνήθως εκπλήσσονται όταν ανακαλύπτουν ότι είναι δυνατόν να εργαστούν με την επιτυχία, την καλή επαφή και την ευεξία και όχι μόνο με τις προβληματικές περιοχές ή τα τραυματικά γεγονότα.

Στην πραγματικότητα, αναφέρει ο Serge Ginger, όταν αναμασάμε διαρκώς μια οδυνηρή στιγμή, συχνά ενδυναμώνουμε την κακή μνήμη. Το να μιλάμε διαρκώς για μια δύσκολη περίοδο θλίψης δεν είναι αρκετό για να την ξεπεράσουμε.

Και συνεχίζει, προτρέποντας τους θεραπευτές να μην αποφεύγου-

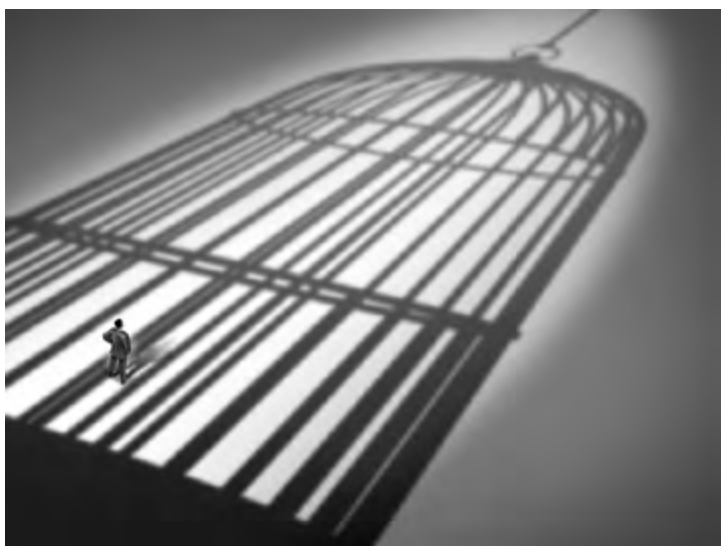
νε τα προβλήματα αλλά ούτε και τη χαρά και να εστιάζουν στις λύσεις και όχι μόνο στα προβλήματα.

**Κυριακή Σαούλη,** Ψυχολόγος-Εκπ.Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Τραυματοθεραπεύτρια Emdr

## Η Θεραπεία Gestalt στις φυλακές

Ως παραβατικότητα ορίζεται η συμπεριφορά εκείνη που στοχεύει στην παραβίαση τυπικών και άτυπων κανόνων. Οι μορφές μπορεί να είναι από ανώδυνες (π.χ. τροχαίες παραβάσεις) έως σοβαρές (π.χ. ανθρωποκτονία).

- Ο εγκληματίας είναι αυτός που διαπράττει μια πράξη, η οποία επισύρει ποινή.
- Ο παραβάτης είναι αυτός που παραβαίνει έναν κανόνα.
- Ο αντικοινωνικός είναι αυτός που με τη συμπεριφορά ή τα πιστεύω του, αντιτίθεται στους συμβατικούς κανόνες.
- Ο παραπτωματικός είναι αυτός που υποπίπτει σε μία ελαφριάς μορφής παραβίαση των κανόνων.
- Ο «παρεκκλίνων» είναι αυτός που βγαίνει έξω από μία συμβατι-



κή ή φυσιολογική πορεία.

Οι παράγοντες που συντελούν στην ανάπτυξη παραβατικής συμπεριφοράς είναι:

1. Βιολογικοί: Γονίδιο για την παραβατικότητα δεν υπάρχει. Η γενετική προίκα ωστόσο, μπορεί να εκδηλωθεί με έναν έμμεσο τρόπο. Τα άτομα μπορούν να κληρονομήσουν από τους προγόνους τους χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, που τα καθιστούν επιρρεπή στην διάπραξη εγκλημάτων.
2. Οικογένεια: Οι αντικοινωνικοί και αλκοολικοί γονείς τείνουν να έχουν παραπτωματίες γιούς. Η ελλιπής γονεϊκή επιτήρηση, η ασταθής ή σκληρή γονεϊκή δυσαρμονία, η απόρριψη του παιδιού και η ελλιπής ενασχόληση με αυτό, αποτελούν σημαντικούς παράγοντες της παραπτωματικότητας. Η σωματική κακοποίηση, το διαλυμένο σπίτι επίσης.
3. Ομάδες συνομήλικων: Εκεί βρίσκουν την αποδοχή οι έφηβοι.

4. Οικονομικοί και κοινωνικοί παράγοντες: Οικονομική κρίση, πολιτική αστάθεια, ανεργία, χαμηλό εισόδημα.

5. ΜΜΕ: Ταινίες, παιχνίδια στον υπολογιστή.

Η φυλακή ως θεσμός αποτελεί βασικό στοιχείο και του Ελληνικού Συμβουλευτικού Συστήματος. Είναι το πιο αντιπροσωπευτικό παράδειγμα ολοκληρωτικού ιδρύματος. Οι δραστηριότητες είναι αυστηρά προκαθορισμένες και ακολουθούν η μία την άλλη. Οι κανόνες είναι συγκεκριμένοι και επιβάλλονται άνωθεν. Προσωπικός χρόνος και χώρος δεν υπάρχει. Ο Goffman (1968) στο βιβλίο του « Τα άσυλα» ορίζει ως άσυλο, ένα μέρος διαμονής και εργασίας, όπου ένας μεγάλος αριθμός ατόμων διαχωρίζονται από την ευρύτερη κοινότητα για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και διάγουν ένα περιοριστικό και αυστηρά διαχειριζόμενο τρόπο ζωής. Τα χαρακτηριστικά ενός «ασύλου» σύμφωνα πάντα με τον Goffman είναι τα εξής:

- Η πρόσβαση στον έξω κόσμο είναι ανύπαρκτη ή περιορισμένη. Ο κόσμος του κρατούμενου εμπεριέχεται στην ολότητα του ιδρύματος.
  - Υπάρχει μία ιεραρχία. Το προσωπικό έχει εξουσία και όχι οι κρατούμενοι.
  - Υπάρχουν κανόνες και κανονισμοί, στους οποίους ο κρατούμενος πρέπει να υπακούει.
  - Το ίδρυμα έχει στόχους και σκοπούς.
  - Οι δραστηριότητες οργανώνονται σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο πλάνο, με πολύ λίγα περιθώρια προσωπικής ζωής.
- Σύμφωνα με τον Sykes (1958), ο εγκλεισμός ενός ατόμου στη φυλακή συνεπάγεται διάφορες στερήσεις: τη στέρηση της ελευθερίας, τη στέρηση αγαθών και υπηρεσιών, τη σεξουαλική στέρηση, τη στέρηση της αυτονομίας και της ασφάλειας. Η εμπειρία του εγκλεισμού συνδέεται με συγκεκριμένες ψυχολογικές συνέπειες όπως: διαταραχές στην ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, αγχώδεις διαταραχές, κατάθλιψη, απόπειρες αυτοκτονίας-αυτοτραυματισμού, ιδρυματισμός.

Μία από τις εφαρμογές της ψυχοθεραπείας Gestalt είναι και σε οργανισμούς. Και οι φυλακές είναι ένας οργανισμός. Σχετικά με τα παραβατικά άτομα ένας ψυχοθεραπευτής Gestalt χρειάζεται να αποσκοπεί (κατά τη γνώμη μου) στην:

- Στήριξη και ενδυνάμωση των κρατουμένων, προκειμένου να ανταπεξέλθουν στη δύσκολη συνθήκη του εγκλεισμού.
- Καλλιέργεια δεξιοτήτων που τους βοηθούν, να διαχειριστούν πιο δημιουργικά τις τυχόν αντιξοότητες.
- Απόκτηση κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Αναγνώριση των συναισθημάτων τους και τρόποι για την καλύτερη διαχείρισή τους.
- Κινητοποίηση και ενδυνάμωση, ώστε να χαράξουν προσωπικούς στόχους.
- Επίγνωση των ορίων τους και των ορίων των άλλων.
- Αναγνώριση μοτίβων που οδηγούν στην παραβατική συμπεριφορά
- Αναγνώριση των αμυντικών μηχανισμών τους.

Η «δουλειά» με τους κρατούμενους απαιτεί ευαισθησία (όχι όμως ευθυμία). Συχνά οι κρατούμενοι έχουν φόβο να εμπλακούν συναισθηματικά, καθώς έχουν βιώσει επίκριση, εγκατάλειψη, προδοσίες. Επομένως, ο θεραπευτής Gestalt «στέκεται» απέναντι στη διαδικασία:

-Συνειδητοποιημένος: σε συνεχή επαφή με αυτό που αισθάνεται. Να κρατήσει τη σωστή απόσταση από τον κρατούμενο, ώστε να μη δημιουργεί ανέφικτες προσδοκίες.

-Αυθεντικός.

-Ευέλικτος: να μπορεί να προσαρμοστεί δημιουργικά, σ' ένα περιβάλλον που συχνά έχει ανατροπές.

-Συνεπής.

-Οριοθετημένος: συχνά οι κρατούμενοι προσπαθούν να χειριστούν τον θεραπευτή, προκειμένου να ευνοηθούν ή για να τον δοκιμάσουν. Ο θεραπευτής χρειάζεται να ξεπερνά τους χειρισμούς και να κρατά τις «αποστάσεις» που χρειάζεται.

-Ανοιχτός: αυτό σημαίνει να αντιλαμβάνεται την ετερογένεια της ομάδας. Ν' αναγνωρίζει και να σέβεται την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματα των κρατουμένων.

Για εκείνους τους κρατούμενους που θεωρούν δύσκολη την αλληλεπίδραση μέσα στην ομάδα, το περιβάλλον της ομάδας Gestalt προσφέρει ένα ασφαλές πλαίσιο μέσα στο οποίο εξερευνούν τις δυσκολίες τους και τους δίνει την ευκαιρία να πειραματιστούν με νέες συμπεριφορές.

Αντί επιλόγου, αναφέρω έναν στίχο του αγαπημένου Ναζίμ Χικμέτ: «Το χειρότερο είναι να κουβαλάει ο άνθρωπος τη φυλακή μέσα του».

**Άννα Γιάγκου**, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια και εκπαιδύτρια Gestalt, μέλος της EAGT και HAGT, Δίπλωμα στην Δικαστική Ψυχολογία και Εγκληματολογία, επίπριτα του Gestalt Foundation της πρακτικής στις Γυναικείες Φυλακές Διαβατών.

#### Βιβλιογραφία

-Konrad, N. (2002). *Prisons as new asylums. Current opinions in psychiatry*. Εκδ. Lippincott Williams and Wilkins, inc.

-Αθανασοπούλου, Ε. (2008). *Ο ρόλος του κλινικού ψυχολόγου στα καταστήματα κράτησης*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.

-Goffman, E. (1994). *Άσυλα*. Αθήνα, εκδ. Ευρύαλος

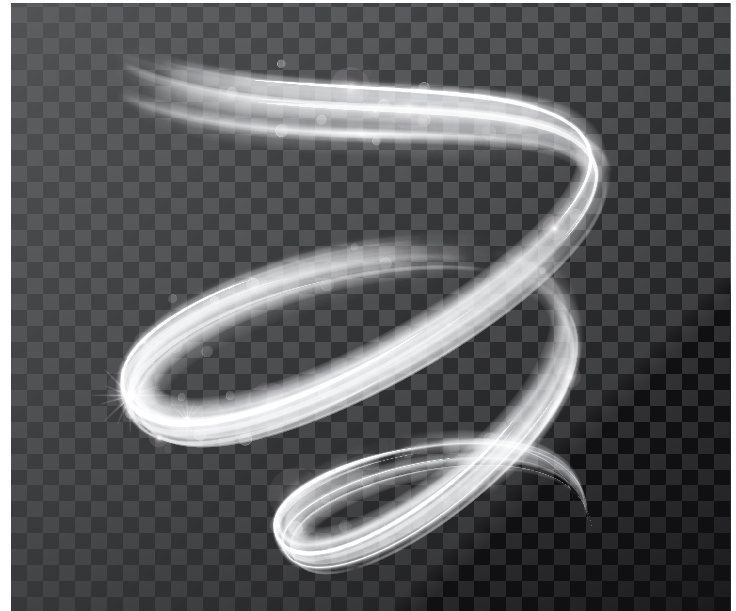
-Sykes, G.H. (1958). *The Society of Captives: a study of maximum security prison*. Εκδ. Princeton University.

#### **Ψυχική ανθεκτικότητα: «Πέσε κάτω επτά φορές σήκω πάνω οχτώ»**

Πολλές φορές οι άνθρωποι έρχονται σε μας για να μάθουν έναν τρόπο να ελέγξουν, να συρρικνώσουν τα συναισθήματα που τους ταλαιπωρούν, ή για να αντιμετωπίσουν σωματικά συμπτώματα που συνδέονται με τη ματαιωμένη προσπάθειά τους να ελέγξουν το περιβάλλον τους. Ο έλεγχος, η ασφάλεια, η εμπιστοσύνη, το ρίσκο και η απειλή συνιστούν ένα συνεχές μέσα στο οποίο κινούμαστε διαρκώς, ανάλογα με το πόση ελευθερία νιώθουμε. Χρει-

άζεται να νιώθει κανείς ασφάλεια ΚΑΙ ενδιαφέρον προκειμένου να υποστηρίζεται η αυθόρμητη ροή της δημιουργικότητάς του. Καθώς χτίζεται η εμπιστοσύνη μέσα στη θεραπευτική σχέση (η οποία εμπεριέχει κι ένα ποσοστό ρίσκου), ο ασθενής μπορεί να ανακαλύπτει τρόπους να νιώθει ασφαλής μέσω της διεύρυνσης: της επέκτασης της επίγνωσης, της βαθιάς αναπνοής. Έτσι, όταν δε γίνεται να αλλάξει τις συνθήκες, μπορεί με ευελιξία να αλλάξει την αντίδρασή του σε αυτές, μπορεί να διαβαθμίσει τη συναισθηματική του διέγερση καθώς και τη συμπεριφορά του.

Το ζητούμενο, στη θεραπεία αλλά και στη ζωή, δεν είναι η επίτευξη της ασφάλειας, καθώς αυτή είναι προορισμένη να διαταράσσεται διαρκώς, για να μπορούμε να εξερευνούμε τον κόσμο



και να προχωράμε. Το ζητούμενο είναι η ψυχική ανθεκτικότητα. Η γνώση ότι μπορώ να αντέχω τις προκλήσεις, τις δυσκολίες στη ζωή, αυτό που περιγράφει η ιαπωνική παροιμία: "πέσε κάτω επτά φορές, σήκω πάνω οχτώ", έχει να κάνει με τη δυνατότητα να προσαρμοζομαι θετικά, να ξαναβρίσκω το έδαφός μου (μέσα σε αυτό και την αίσθηση ασφάλειάς μου) μετά από δύσκολες εμπειρίες στη ζωή και να μπορώ να εμβαθύνω την κατανόηση για τον εαυτό μου. Να είμαι δεσμευμένη στο να μαθαίνω νέες δεξιότητες και να χτίζω πάνω σε παλιές εμπειρίες. Να αξιοποιώ τις δυνατότητές μου αλλά και να απευθύνομαι στις εξωτερικές πηγές στήριξης. Είναι μια έμφυτη ικανότητα! Μπορεί να τη χάνουμε αλλά και να την αναπτύσσουμε, κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Είναι μια δυναμική διαδικασία μάθησης και ανάπτυξης που διαμορφώνεται από τις αλληλεπιδράσεις με το περιβάλλον μας.

Ως θεραπευτές καλούμαστε να φροντίζουμε τη δική μας ψυχική ανθεκτικότητα (και τις δεξιότητες που συνδέονται με αυτήν) και να εμπιστευόμαστε την αλλαγή που φέρνει η στάση μας αυτή στο πεδίο της θεραπευτικής σχέσης.

**Κωνσταντίνα Γκιώνη**, Ψυχολόγος (Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσ/νίκης), M.Sc. Ψυχική Υγεία (Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο

Αθηνών), Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Μέλος της EAGT (European Association for Gestalt Therapy) και της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt (H.A.G.T.). Έχει εργαστεί σε ομάδες αυτοβοήθειας εξαρτημένων ατόμων και των οικείων τους, σε ενδονοσοκομειακές δομές και προστατευόμενα διαμερίσματα - ξενώνες ψυχιατρικών δομών, σε ομάδες στήριξης γυναικών, ομάδες θεραπείας, ομάδες συμβουλευτικής γονέων, σε σχολεία ειδικής αγωγής και ως θεραπεύτρια ατομικών περιστατικών.

### «...Ο δε καιρός οξύς...»

Ο βίος βραχύς,  
 η δε τέχνη μακρή,  
 ο δε καιρός οξύς,  
 η δε πείρα σφαλερή,  
 η δε κρίσις χαλεπή.  
*Ιπποκράτης, Αφορισμοί*

Στην ελληνική γλώσσα απαντώνται οι δύο όροι, χρόνος και καιρός, που αναφέρονται στον τρόπο που βιώνουμε τον χρόνο. Ο χρόνος αναφέρεται στον αντικειμενικό χρόνο, που μπορεί να μετρηθεί σε ώρες, μήνες και χρόνια. Περιλαμβάνει τη γραμμική ροή, τις εφήμερες στιγμές που ακολουθούν η μία την άλλη. Ο καιρός, αναφέρεται στη βιωμένη εμπειρία του χρόνου, στις αποφασιστικές στιγμές που καλούμαστε να αποκριθούμε στην κατάσταση. Είναι ταυτόχρονα μια χρονική και τοπολογική έννοια.

Ο Staemmler καλεί τους θεραπευτές Gestalt να αναπτύξουν



περαιτέρω την έννοια του καιρού στη θεραπευτική διαδικασία. Περιγράφει τις στιγμές που σε μια I-Θου συνάντηση, το παρελθόν εμφανίζεται με νέο νόημα και οι δυνατότητες του μέλλοντος αποκαλύπτονται. Είναι η κρίσιμη στιγμή που θεραπευτής και θεραπευόμενος καλούνται να πάρουν θέση, να αποφασίσουν αν θα φέρουν μια αλλαγή ή όχι, με επίγνωση του ρίσκου αυτής της απόφασης. Έτσι μας καλεί να αντιμετωπίσουμε αυτές τις στιγμές με κουράγιο. Από την πλευρά του θεραπευτή είναι σημαντικές στιγμές στη διαδικασία για να επιλέξει την κατάλληλη παρέμβαση που μπορεί να διαφοροποιήσει την πορεία της θεραπείας. Ταυτόχρονα, τονίζει ότι, αν η στιγμή δεν έχει την ποιότητα του καιρού, είναι σοφό ο θεραπευτής να μην πάρει αχρείαστα ρίσκα.

Άπαξ και ο άνθρωπος βρεθεί ριγμένος σε μια κατάσταση δεν μπορεί να δραπετεύσει πια από αυτή. Χρειάζεται να δημιουργήσει το δρόμο του, δεν μπορεί να μην αποκριθεί. Ο Heidegger περιγράφει τον καιρό, ως τη στιγμή που το Dasein κατανοεί τον προσανατολισμό του στον κόσμο. Ο Nietzsche αντίστοιχα μιλά για την αιώνια επιστροφή, τη στιγμή που ο άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με τη δυνατότητα της λύτρωσης, την καθοριστική στιγμή που πρέπει να αποκριθεί. Η χρονικότητα αυτή έχει την ποιότητα του καιρού.

Ο καιρός αναφέρεται στη εμπειρία του χρόνου όπου συνυπάρχουν και οι τρεις διαστάσεις του. Η μνήμη επιστρέφει συνδεδεμένη με την παρούσα κατάσταση και την προσδοκία του μέλλοντος, το παρελθόν νοηματοδοτείται εκ νέου στο παρόν. Το τραύμα “κλέβει” από τη ζωή του ανθρώπου αυτό το γόνιμο έδαφος που προσφέρει ο καιρός. Έτσι, χτίζοντας ξανά αυτό το γόνιμο έδαφος στη θεραπευτική διαδικασία, μπορούμε να βγούμε από το αιώνιο χρονολογικό παρόν που μας καταδικάζει το τραύμα.

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

Staemmler, F.-M. (2009). *Aggression, Time and Understanding: Contributions to the Evolution of Gestalt Therapy*. USA: Routledge  
 Staemmler, F.-M. (2011). *The Now is not what it used to be ... The meaning of time in Gestalt therapy or the times of meaning in Gestalt therapy*. *The British Gestalt Journal*, 20 (2), 12-21.  
 Stern, D.B. (2015). *Relational Freedom: Emergent Properties of the Interpersonal Field*. USA: Routledge  
 Harman, G. (2007). *Heidegger Explained: From Phenomenon to Thing*. USA: Open Court

**Δήμητρα Χαντζιάρα**, B.Sc.(Hons) Psychology – Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt. Μέλος της EAGT και της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt (H.A.G.T.). Συντονισμός σε ομάδες θεραπείας, ομάδες στήριξης γυναικών, ομάδες εκπαίδευσης και εποπτείας εθελοντών στη στήριξη καρκινοπαθών, ατομική συμβουλευτική γονέων, ατομική ψυχοθεραπεία περιστατικών. Εκπαιδευμένη στη μέθοδο Τραυματοθεραπείας EMDR.

### «Το σώμα στην ψυχοπαθολογία»

Στη θεραπεία Gestalt, η υγιής και παθολογική εμπειρία του ατόμου αποτελεί ένα συνεχές που συμβαίνει μέσα σε μια συνθήκη και που καθορίζεται από τη σχέση του ατόμου με το περιβάλλον του. Κάθε ζωντανό σώμα επιδιώκει την επαφή με το περιβάλλον και είναι ακριβώς αυτή η επαφή που διατηρεί τη ζωή. Η αναπνοή, η είσοδος

και η έξοδος του αέρα από και προς το περιβάλλον, είναι ο πρωταρχικός τρόπος με τον οποίο ένα ζωντανό σώμα διατηρείται στη ζωή μέσω της επαφής. Όταν αναφερόμαστε στην ψυχοπαθολογία, μιλάμε για ένα φαινόμενο που αναδύεται ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον και λαμβάνει χώρα στο όριο της επαφής. Η ψυχοπαθολογία εμπεριέχει μια κατάσταση πόνου και ταλαιπωρίας που ενώ μπορεί να εκφράζεται από το άτομο, ωστόσο δεν ανήκει σε αυτό. Ανήκει στο πεδίο που δημιουργείται από τη σχέση του με το περιβάλλον. Το άτομο, ως ένσαρκη οντότητα, μπορεί να νιώσει τον πόνο που αναδύεται από τη σχέση του με τον κόσμο, ως μοναξιά, άγχος, πίεση, αποσύνδεση, φόβο, ντροπή, απειλή θανάτου. Κάθε εμπειρία πόνου γίνεται αντιληπτή και εκφράζεται από το σώμα, ως μια αλλαγή της φυσικής κατάστασης του ατόμου ως μέρος του κόσμου. Στη νεύρωση, το άτομο βιώνει τη σκέψη του και το σώμα του ως δύο ξεχωριστές εμπειρίες που δεν βγάζουν νόημα και δυσκολεύεται να βιώνει τη σχέση του με τον κόσμο ως όλο. Στην ψύχωση, το άτομο δε διαθέτει καθόλου έδαφος σε αυτόν τον κόσμο, ως ενσώματη οντότητα και βιώνει ότι δεν κατοικεί στο σώμα του. Ο τρόπος που βιώνει το άτομο το όριό του ανάμεσα σε εκείνον και τον κόσμο, η αντίληψη του χρόνου και του χώρου, η ενέργεια που χρειάζεται για να κάνω επαφή με το περιβάλλον, η πρόθεση για κίνηση προς το περιβάλλον και η αισθητική εμπειρία του κόσμου, αποτελούν διαδικασίες ενσώματες μέσα σε ένα πεδίο. Στη θεραπεία της ψυχοπαθολογίας, ο θεραπευτής μπορεί να βιώσει και ο ίδιος την επίδραση στο σώμα του ψυχοπαθολογικού φαινομένου που συν δημιουργείται στη σχέση με τον θεραπευόμενο. Το σώμα του θεραπευτή αντηχεί στη παρουσία του άλλου και δημιουργεί μια εμπειρία που είναι μοναδική σε κάθε σχέση. Βιώνοντας αυτό που βιώνει ο θεραπευτής και ανακαλύπτοντας τι μπορεί να στηρίξει αυτή την ενσώματη εμπειρία και των δύο, μπορεί να μετουσιώσει την επαφή και να δημιουργήσει νέες εμπειρίες επαφής με τον κόσμο.

**Εξαρμενία Πανπά**, Ψυχολόγος (ΕΚΠΑ), MSc Mental Health Studies, Ψυχοθεραπεύτρια και Εκπαιδύτρια Gestalt. Μέλος της EAGT και της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt (HAGT), PgCert Gestalt Body Process (Trained by James Kepner) Certificate in Performance Studies in Dance (Birkbeck College London).

### **«Απελευθερώνοντας τη δημιουργικότητα στον δίσκο με την άμμο: Sandplay θεραπεία και Gestalt»**

Ως θεραπεύτρια Gestalt επιλέγω να πειραματίζομαι με άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις τις οποίες χρησιμοποιώ ως εργαλεία που τα προσαρμόζω σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, με συγκεκριμένους ανθρώπους και ομάδες και όχι ως άκαμπτες «συνταγές». Για παράδειγμα, επιλέγω την Αμμοθεραπεία (Sandplay Therapy) όταν παρατηρώ ότι ο θεραπευόμενος αντιστέκεται στη διερεύνηση δύσκολων θεμάτων του από τον θεραπευτή και με ενδιαφέρει να βοηθήσω να «ξεκλειδώσει» μέσα από μια όσο το δυνατόν λιγότερο τρομακτική προσέγγιση απ' όσο οι «λογοθεραπευτικές»

θεραπευτικές προσεγγίσεις (Σιαμπάνη, 2013).

Η Sandplay θεραπεία (Αμμοθεραπεία) είναι μια επικουρική θεραπευτική προσέγγιση, όπου ο θεραπευτής παρέχει στον θεραπευόμενο έναν δίσκο με άμμο, νερό και ποικίλα αντικείμενα και υλικά και τον προσκαλεί αρχικά να αλληλεπιδράσει με αυτά (Kalff, 1980). Αλληλεπιδρώντας σε μια μη λεκτική διαδικασία με τα αντικείμενα και την άμμο ο θεραπευόμενος μαλακώνει τις άμυνές του και μειώνει τις αντιστάσεις του, δημιουργώντας στον δίσκο με την άμμο έναν κόσμο που είναι καθαρά ο δικός του κόσμος (Lowenfeld, 1979).

Οι πιθανότητες της χρήσης της άμμου στον πειραματισμό είναι άπειρες και ως θεραπευτές Gestalt μπορούμε να την χρησιμοποιούμε χωρίς κάποια επιπλέον εκπαίδευση, τόσο σε ατομική όσο και σε ομαδική διαδικασία και με διαφορετικούς πληθυσμούς (π.χ. παιδιά και ενήλικες) (Stevens, 2004).

Ήρθα σε επαφή με την Αμμοθεραπεία για πρώτη φορά όταν αποφάσισα να την εφαρμόσω σε ασθενείς που έπασχαν από άνοια ενσωματώνοντας την στη θεραπεία Gestalt. Στόχος μου σε αυτή την παρέμβαση ήταν κυρίως η παρατήρηση του συγκεκριμένου



πληθυσμού. Δηλαδή, να δω και να παρατηρήσω αν μια τόσο άμεση θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να ενεργοποιήσει ασθενείς που βρίσκονται σε αρχικά αλλά και προχωρημένα στάδια της άνοιας (Σιαμπάνη, 2010).

Όταν χρησιμοποιώ την Αμμοθεραπεία συνήθως προσκαλώ τους θεραπευόμενους/ούς μου να φανταστούν και να δημιουργήσουν ένα «σκηνικό» στον οριοθετημένο χώρο του δίσκου με την άμμο, τοποθετώντας από καμία, μία ή και περισσότερες μινιατούρες πάνω στην άμμο.

Ευχαριστώ όσους με έχουν τιμήσει με την εμπιστοσύνη τους και ήταν ανοιχτοί και πρόθυμοι να πειραματιστούν με την Αμμοθεραπεία βιώνοντας τη δημιουργική διαδικασία με τη χρήση μινιατούρων και αμμοδόχων.

**Κατερίνα Σιαμπάνη**, Συμβουλευτική Ψυχολόγος, Εκπαιδύτρια και Επόπτρια Gestalt - Εκπαιδευμένη στην Art-Therapy και Sandplay Therapy. Μέλος της EAGT και της ΕΕΨΓ. Συνεργάτης της Ελληνικής Εταιρίας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.

#### *Βιβλιογραφία*

- Kalff, D. M. (1980). *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*. Sigo Press: Boston.
- Lowenfeld, M. (1979). *The World Technique*. George Allen & Unwin: London.
- Σιαμπάνη, Κ. (2010). Αμμοθεραπεία: Εφαρμογή σε άτομα που πάσχουν από άνοια. Α' Μέρος. *Επικοινωνία για τη Νόσο Alzheimer*; 40, 15-17.
- Σιαμπάνη, Κ. (2010). Αμμοθεραπεία: Εφαρμογή σε άτομα που πάσχουν από άνοια. Β' Μέρος. *Επικοινωνία για τη Νόσο Alzheimer*; 41, 15-17.
- Σιαμπάνη, Κ. (2013). "Incorporating Sandplay Therapy into Gestalt Therapy in the Treatment of Dementia". *Gestalt Review* 17, 1, 35-58.
- Stevens, C. (2004). "Playing in the Sand." *British Gestalt Journal*. (Vol. 13), No1, pp. 18-23.

## ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

ενέδρα στον Ποιητή Δ. Διοματάρη! Να τον αφύπνισε, να τον λύτρωσε, εξορίζοντας από μέσα του τον Ενικό αριθμό...



...για την ποιητική συλλογή «τετράγωνο πάτωμα» του Δ. Διοματάρη

Εάν η Ποίηση είναι η «μπτρική γλώσσα» της ψυχής, μοιάζει εξαιρετικά λογικό η Gestalt να έσπασε... ποιητική

Φυσικά, αυτός και μόνον αυτός γνωρίζει πώς οδηγήθηκε στις... τελετές εκπλήξεων και στις... υψηλές θερμοκρασίες της ενσυναίσθησης και της ποίησής του...

Είναι όμως βέβαιο ότι γέμισε... «το πάτωμα» απρόσμενους αιφνιδιασμούς συναλλαγής μαζί της!

Ένα είδος γραφής που συνάδει με αυτό του ασυνείδητου... Ποίηση που εξορύσσει, μεθοδικά και πεισματικά, το πολύτιμο μετάλλευμα της ψυχής του Ποιητή! Από εκεί αντλεί τη θεματική του και πλάθει τον μύθο του ιδιωτικού του χώρου, με ύλη βαθιά, βιωματική και απεριφραστη λιτότητα...

Χωρίς καταγγελτικές ρητορείες, σείεται από την ανάδυση ενός λόγου απελευθερωτικού, διατηρώντας ένα πολυφωνικό θησαυρό σημείων, σαγηνευτικό και συγχρόνως αιγιματικό... μια ποίηση ανθρώπινης εμπειρίας, όπως σημειώνει ο ίδιος και τρέμοντας ευαισθησίας όπως επισημαίνω εγώ...

Ο χειρισμός των λέξεων, το μεταβαλλόμενο νόημα, είναι φανερό ότι καταγράφουν, με ένα καθαρά προσωπικό ύφος, τα εσωτερικά δακτυλικά αποτυπώματά του. Μια γραφή σπειροειδής, που επανέρχεται σε διάφορες έννοιες, συγκροτημένη και αιχημηρή, προκαλώντας και προσκαλώντας σε εσωτερικούς διαλόγους ξεχωριστού λυρισμού, απέριττου...

Διαβάζοντάς το, μετρώ τρόπους που η ψυχή μπορεί να κατακτήσει μέσα από αμέτρητες ώρες στοχασμού και ενδοσκόπησης και για τούτο τον ευχαριστώ... και του εύχομαι καλοτάξιδο!!!

**Θαλασσινή Παπαδάμ**

ΥΓ Δεν μπορώ, κλείνοντας, να αποφύγω τη φιλική ευχή μου στον Ποιητή: Να συνεχίσει αυτό το ξετύλιγμα του κουβαριού του, με την ίδια σκηνοθετική, ποιητική του ευαισθησία! Οι κεραίες της δικής μου ψυχής, η ακοή και η όρασή μου θα είναι πάντα παρούσες δίπλα του και στη διάθεσή του...

«Πέρασε η ώρα και βράδιασα...»

Ένα κλαδί είμαι  
Φορτωμένο με λέξεις...  
Τίναξέ με  
Νοτιά της σιωπής,  
Βοριά της λύπης,  
Να μαζέψεις τον λόγο μου...  
Εμένα τα μάτια μου  
Συνήθισαν στο φως  
Των μεθυσμένων σκέψεων...  
Και τα χέρια μου  
Τσαλακώθηκαν  
Στη συγκομιδή ονείρων...

**Θαλασσινή Παπαδάμ**



### ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

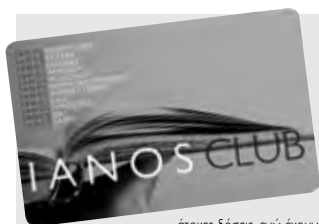
**Υπεύθυνη έκδοσης:** Δέσποινα Μπάλλιου

**Οργάνωση & Επιμέλεια:** Έλσα Αγγελίδη

**Γραμματειακή υποστήριξη:** Βάλια Γιαννακοπούλου

**Σελιδοποίηση:** Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

**Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:** Rich Hycner, Guus Klaren, Guy-Pierre Tur Valverde, Νικόλ Βαρβαρίγου, Φίλιππος Βιλλιώτης, Άντα Γιάγκου, Γιάννα Γιαμαρέλου, Κωνσταντίνα Γκιώνη, Γιώργος Δίπλας, Μπιάνκα Έλλιγκερ, Άννα Μακρανδρέου, Ελένη Μούσλεχ, Αλεξάνδρα Μπάκα, Δέσποινα Μπάλλιου, Θαλασσινή Παπαδάμ, Κ. Παπαθανασίου, Εξαρμενία Παππά, Κυριακή Σαούλη, Κατερίνα Σιαμπάνη, Γιώργος Σταμάτης, Δήμητρα Χαντζιάρη



Το IANOS CLUB είναι ένα ξεχωριστό δίκτυο βιβλίου & πολιτισμού το οποίο επιβραβεύει τις αγορές από όλα τα καταστήματα IANOS, συλλέγοντας πόντους με κάθε αγορά και δίνοντας πλούσια προνόμια, ενώ ταυτόχρονα συνδέει τα μέλη του με τον χώρο του πολιτισμού. Οι κάτοχοι της κάρτας IANOS CLUB, απολαμβάνουν αποκλειστικές μπνισιές προσφορές βιβλίων, αυτόματα συμμετοχή σε διαγωνισμούς και κληρώσεις, διπλοσασμό πόντων την ημέρα των γενεθλίων τους και άλλες ημέρες, υπογεγραμμένα βιβλία, άτοκες δόσεις, ενώ έχουν άμεση ενημέρωση και εξυπηρέτηση μέσω της γραμμής υποστήριξης μελών. Παράλληλα, η κάρτα IANOS CLUB προσφέρει προνόμια σε πολιτιστικούς και εκπαιδευτικούς χώρους σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, καθώς με την επίδειξη της παρέχονται αποκλειστικές εκπαιδευτικές στους συνεργαζόμενους χώρους του δικτύου IANOS CLUB (θέατρα, μουσεία, ιδιωτικά εκπαιδευτήρια, εστιατόρια, ξενοδοχεία, κ.α.). Αποκτήστε την κάρτα IANOS CLUB εντελώς δωρεάν, σε οποιοδήποτε κατάστημα IANOS ή online στο [www.ianos.gr](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.: 2310 283 588

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

Γ. Σισίνη 39, 115 28 Αθήνα, τηλ.: 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