



## ΕΧΟΝΤΑΣ ΩΣ ΠΕΔΙΟ ΤΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΚΗ - ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Το Gestalt Foundation στο 7ο Sail for Pink από το Άλμα Ζωής
- Best sellers 2019 ΙΑΝΟΣ

σελ. 3

- 21ο Τετραήμερο Εργαστήριο

σελ. 6

- Ανταποκρίσεις

σελ. 8

- Έχοντας ως πεδίο τη φαινομενολογική-υπαρξιακή θεωρία στην ψυχοθεραπεία παιδιών

σελ. 13

- Κατασκήνωση

σελ. 16

- Ελεύθερη Έκφραση



Στόχος του άρθρου αυτού είναι η ανάδειξη της φαινομενολογικής-υπαρξιακής προσέγγισης στον χώρο της ψυχοθεραπευτικής εργασίας σε παιδιά ηλικίας δημοτικού σχολείου...

Συνέχεια στη 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

ΠΕΤΣΑΛΩΝΙΣΣΑ  
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  
πετσαλω@ianos.gr  
Μεταμόρφωση 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamar@ianos.gr  
ΜΕΤΕΤΕΚΜΑΝΙΑΝ ΣΣΣΣΣΣ Πυλίου 2310 472 308 2310 472 309 crismos@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Βογatzου 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611  
bazaa@ianos.gr  
Επίτιμοι: Σαβίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Σαβίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686  
music.stadiou@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ CAFE | ΙΑΝΟΣ DELI Σαβίου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686  
cafe@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hill, Μαρousi 210 68 30 301 210 68 30 309  
goldenhill@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Ακρόα 67, 105 59 210 57 71 362 bazaa1@ianos.gr  
ianos.gr

21ο 4ήμερο  
Ψυχοθεραπείας Gestalt

5η Διεθνής  
καλοκαιρινή  
κατασκήνωση Gestalt

7ο Sail for Pink  
από το Άλμα Ζωής

## ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

### «Fertile Void»

13ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Ψυχοθεραπείας Gestalt στη Βουδαπέστη, Σεπτέμβριος 2019.

Κενό... Μια φάση αιώρησης όπου το παλαιό ανήκει στο παρελθόν και δεν εξυπηρετεί πια και το καινούργιο δεν έχει ακόμα γεννηθεί, ζυμώνεται και κυοφορείται. Η Βουδαπέστη, ως περιβάλλον αναδύει την ίδια αίσθηση ιστορικά, πολιτικά, πολιτισμικά. Τα παρελθόν ολοζώντανο και στο παρόν η αίσθηση ότι κάτι νέο πάει να γεννηθεί. Αυτή την αίσθηση είχα και κατά τη διάρκεια αυτού του συνεδρίου με κεντρικό θέμα το «Γόνιμο Κενό». Μία τάση αποδόμησης του παλιού που παρήγαγε συγκρουσιακές δονήσεις στον χώρο. Οι παρεμβάσεις των παραδοσιακά καταξιωμένων συναδέλφων, ψυχοθεραπευτών Gestalt, για το ήθος και τη στάση τους, ήταν καταλυτικές στη διαχείριση των συγκρούσεων και δημιούργησαν μία προσωρινή αίσθηση ασφάλειας. Υπάρχει όντως μία αλλαγή, όπως κι εκεί και στο ευρύτερο πεδίο, στον τρόπο ζωής, στα πρότυπα. Η αποδόμηση είναι

εν εξελίξει και απαραίτητη για τη γονιμοποίηση και τη γέννηση του νέου. Η ηθική μας υποχρέωση, ως μέλη αυτής της ψυχοθεραπευτικής κοινότητας, αφορά στην εφαρμογή και διατήρηση των αρχών του αλληλοσεβασμού και του διαλόγου που αποτελούν διαχρονικές ποιότητες απαραίτητες για κάθε διαδικασία διαφοροποίησης και αλλαγής που διαδραματίζεται μεταξύ δύο ατόμων, μιας οικογένειας, μιας ομάδας, μιας κοινότητας, μιας παγκοσμιοποιημένης κοινωνίας. Πιστεύοντας σ' αυτές τις αξίες θεωρώ ότι η ψυχοθεραπευτική κοινότητα οφείλει να διαδώσει και να αναπτύξει τις δεξιότητες του διαλόγου και ειδικότερα στους χώρους της παιδείας. Εύχομαι, στη διαδικασία αποδόμησης του παλαιού, να καρπίζει κάτι «όμορφο» και να δια-μορφώνει τον κόσμο!!!



**Γιαμαρέλου Γιάννα**

Μ.Α. Κλινικής Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια & Επόπτρια Gestalt, κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Μέλος της EAGT (European Association for Gestalt Therapy). Ιδρυτικό μέλος του Gestalt Foundation και της ΕΕΨΓ (Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt).

## Το Gestalt Foundation στο 7ο Sail for Pink από το Άλμα Ζωής

Με σύνθημα «Διαδρομή Αγάπης – Πλεύση Ζωής», την Κυριακή 12 Μαΐου 2019, η ομάδα του Gestalt Foundation συμμετείχε για πρώτη φορά, με 56 μέλη, στο 7ο Sail for Pink, στην παραλία Θεσσαλονίκης. Μια γιορτή με αθλητική χροιά και βαθύ κοινωνικό μήνυμα, μια εκστρατεία αφιερωμένη ταυτόχρονα σε όλες τις γυναίκες και ξεχωριστά σε κάθε μια από εμάς. Η ομάδα του Gestalt Foundation αποτελούμενη από εκπαιδευμένους, απόφοιτους, συνεργάτες, μικρά παιδιά, σκυλάκια και από ότι είναι οικογένεια για τον καθένα μας, άνοιξε πανιά και αγκάλιασε τη δράση. Ανάμεσα σε ροζ μπαλόνια, δεκάδες ιστιοπολικά, ψυχαγωγικές δράσεις και δωρεάν κλινικούς ελέγχους Μαστού, άνθρωποι όλων των ηλικιών ήταν εκεί να γίνουν αρωγοί ενός μηνύματος ζωής, χαράς, δύναμης και περηφάνιας.

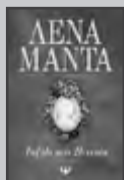


Έτσι και εμείς, με σκοπό να ενισχύσουμε τη δράση του Συλλόγου, να στηρίξουμε τις γυναίκες "survivors", όπως τις ονομάζουν στο Άλμα, τις γυναίκες που παλεύουν και θα παλέψουν για τον Καρκίνο του Μαστού, αλλά και εμάς τις ίδιες, περπατήσαμε μαζί αυτόν τον συμβολικό περίπατο. Μια πορεία ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης για τη σημασία της πρόληψης του Καρκίνου του Μαστού και σίγουρα μια πορεία αφιερωμένη στο «Μαζί» και τη συμπόρευση. Γιατί όπως λέμε και στη Gestalt «Το σύνολο είναι μεγαλύτερο από το άθροισμα των μερών του».

**Νικολή Σίλια**, εκπαιδευόμενη 2ου έτους Θεσσαλονίκης

### BEST SELLERS 2019

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



ΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑ  
ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗ ΒΕΝΕΤΙΑ



ΦΕΡΝΑΝΤΟ ΑΡΑΜΠΟΥΡΟΥ  
ΠΑΤΡΙΔΑ



ΕΛΕΝΑ ΑΚΡΙΤΑ  
ΤΑ ΤΑΠΕΡ ΤΗΣ ΑΛΙΚΗΣ



JO NESBO  
ΜΑΧΑΙΡΙ

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΕΛ. ΒΑΡΒΙΤΣΙΩΤΗ,  
Β. ΔΕΝΔΡΙΝΟΥ,  
Η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΜΠΛΟΦΑ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ  
ΤΟ ΔΩΡΟ



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



ΧΟΡΧΕ ΜΠΟΥΚΑΙ  
20 ΒΗΜΑΤΑ ΜΠΡΟΣΤΑ



STEPHEN HAWKING  
ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΑΓΙΑΝΤΗΣΕΙΣ  
ΣΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΕΛΛΗΣ  
ΔΙΑΙΤΑ ΒΑΣΙΚΗΣ  
ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ



ΓΙΑΝΗΣ ΒΑΡΟΥΦΑΚΗΣ  
ΑΝΙΚΗΤΟΙ ΗΤΤΗΜΕΝΟΙ



ECKHART TOLLE  
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ

## ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 · 2310 277 004 · 2310 284 832 · info@ianos.gr  
ΓΙΑΔΙΚΟΣ 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 · kalamaia@ianos.gr  
MEDITERRANEAN COSMOS, Πυλίας 2 · 2310 472 308 · 2310 472 309 · cosmos@ianos.gr  
ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογιατσίου 14, Θεσσαλονίκη · 2310 226 610 · 2310 226 611 · bazaar@ianos.gr

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

## 4ΗΜΕΡΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Φέτος είναι μια σημαντική χρονιά για μένα... είναι η χρονιά ολοκλήρωσης της τετραετούς εκπαίδευσής μου στο GF. Όταν μου ζητήθηκε να γράψω ένα κείμενο για το τελευταίο τετραήμερο που παρακολούθησα, ως εκπαιδευόμενος θεραπευτής Gestalt, έκανα μια «βουτιά» στα χρόνια των σπουδών μου και την εμπειρία που αποκόμισα. Εστίασα στις επετειακές τετραήμερες συναντήσεις στην Αγριά του Βόλου και θυμήθηκα πόσο σημαντικές στιγμές υπήρξαν για την προσωπική μου εξέλιξη. Όλα αυτά τα χρόνια, κάθε τετραήμερο σαν να ήταν το ορόσημο μιας νέας αλλαγής που συνέβαινε μέσα μου... Το θέμα όμως του 21ου τετραημέρου: «Πετώντας χωρίς φτερά: η παράδοση θεωρία της αλλαγής» με οδήγησε σε μια ακόμα πιο βαθιά ανασκόπηση... μιας ολόκληρης ζωής.

Της δικής μου ζωής! Μέσα σε αυτές τις σκέψεις, το βλέμμα μου σταμάτησε σε ένα βιβλίο της βιβλιοθήκης μου... σε ένα παραμύθι γραμμένο στα γαλλικά, με τίτλο «Je ferai des miracles» (μετ. «Θα κάνω θαύματα»), το πήρα στα χέρια μου, το ξεφύλλισα και με έναν τρόπο (που συχνά καταφέρνουν τα βιβλία) με ταξίδεψε στα παιδικά μου χρόνια



κι έτσι θυμήθηκα τον μικρό μου εαυτό... Όταν ήμουν μικρός, ονειρευόμουν να μπορούσα να πετάξω! Όχι πολύ ψηλά ή πολύ μακριά... δεν αγαπούσα τις υπερβολές (μάλλον τις φοβόμουν λίγο)... ήθελα όμως να μπορώ να κάνω μερικά «υπερφυσικά πράγματα». Θυμάμαι ότι τότε πάλευα να φτάνω εκεί που οι άλλοι μου έλεγαν ότι «δεν μπορώ να φτάσω», να κάνω πράγματα που οι άλλοι μου έλεγαν ότι «δεν μπορώ να τα κάνω», να βρίσκω τον τρόπο να υλοποιήσω έργα που οι άλλοι μου έλεγαν ότι «δεν γίνονται και προσπαθώ μάταια»! Κι απ' όσο θυμάμαι, με έναν περίεργο – ίσως, μαγικό – τρόπο τα κατάφερα περήφμα! Ναι... τότε, είμαι σχεδόν βέβαιος γι' αυτό, μπορούσα να κάνω καταπληκτικά πράγματα στη ζωή μου! Μπορούσα να κάνω θαύματα! Μεγαλώνοντας... δε θυμάμαι από πότε ακριβώς... αυτές οι «υπερφυσικές» μου δυνάμεις άρχισαν να με εγκαταλείπουν. Μάθαινα σιγά-σιγά (ίσως και λίγο απότομα κάποιες φορές) ότι πρέπει να ακούω τα «μη», τα «όχι», τα «δεν», τα «ποτέ», τα «πάντα»... έμαθα να δίνω μεγαλύτερη

αξία απ' όση ίσως θα έπρεπε στα «δήθεν», στα «νομίζω», στα «πρέπει», στα «έτσι μόνο γίνεται»... και πολύ εύκολα, ομολογώ, κατάφερα να διαμορφώσω, τελικά, ένα αξιαγάπητο παιδί, απολύτως βολικό, πρόθυμο να βοηθήσει, που ήξερε να σέβεται και να υπακούει... Ένα παιδί που σύντομα (γιατί τα χρόνια τρέχουν σαν το νερό στο ποτάμι) έγινε έφηβος, μετά νεαρός άντρας, σπούδασε, άρχισε να δουλεύει και να μεγαλώνει και να δουλεύει ακόμα πιο πολύ και να μεγαλώνει ακόμα πιο γρήγορα... Όσπου έφτασε η στιγμή της συνάντησής μου με την Gestalt και με πολλή δουλειά, κάποιες φορές σκληρή κι επίπονη, η παράδοση θεωρία της Αλλαγής επιβεβαιώθηκε στην πράξη για μένα. Είδα τον ενήλικο εαυτό μου να αναγνωρίζει και να κατανοεί συμπεριφορές του, να αποδέχεται και να αμφισβητεί πτυχές του, να τολμάει να δοκιμάζει ξανά «να κάνει θαύματα», όπως όταν ήταν μικρός. Για μένα, αυτό το τελευταίο 4ήμερο της εκπαιδευτικής μου διαδικασίας ήταν η επαφή μου:

- με την ολοκλήρωση ενός σημαντικού κύκλου της ζωής μου...
- με την πεποίθηση ότι ναι, μπορώ να «πετάξω» και χωρίς να έχω πραγματικά φτερά...
- με την αποδοχή της αβεβαιότητας και της σκέψης: «είμαι εντάξει να μη γνωρίζω με σιγουριά τι θα συμβεί» γιατί κατάλαβα ότι αρκεί να είμαι πραγματικά «παρών» και «διαθέσιμος» τη στιγμή που θα συμβεί...
- με τη σκέψη ότι τα «φτερά» είναι στο μυαλό μας και στην ψυχή μας κι αν ακόμα είναι κλειστά από καιρό... αρκεί ένα «βήμα στο κενό» για να ανοίξουν διάπλατα και να μας θυμίσουν και πάλι ότι ναι, μπορούμε να πετάξουμε!

Χρειάστηκε να δείξω εμπιστοσύνη στη διαδικασία, να αποφασίσω να δοκιμάσω και να πειραματιστώ, να τολμήσω να κάνω το επόμενο βήμα, να «μετακινηθώ»... κι όλα αυτά να επιτρέψω να γίνονται, όχι «κάποια στιγμή» αλλά στο «σήμερα», στο «εδώ και τώρα» μου! Άλλωστε: «Αν όχι τώρα... πότε;/ Αν όχι εγώ... ποίος;/ Αν όχι έτσι... πώς;»

**Νικόλας Ράπτης**, εκπαιδευόμενος 4ου έτους Αθήνας

Σκεπτόμενη τι να γράψω γι αυτό το τετραήμερο προσπαθούσα να βρω τις κατάλληλες λέξεις. Συνεχώς το ανέβαλα από αύριο σε αύριο κι αναρωτιόμουν τι με εμποδίζει; Γιατί αντιστέκομαι; Όσπου κατάλαβα ότι μου είναι πολύ δύσκολο να βάλω στο χαρτί μια τόσο δυνατή εμπειρία, γεμάτη συναισθήματα και αλλαγές που συμβαίνουν κάθε στιγμή του τετραημέρου. Πέρσι ως πρωτοετής ήρθα ανυποψίαστη για το τι θα συμβεί και η εμπειρία ήταν συγκλονιστική. Φέτος λοιπόν ήρθα προετοιμασμένη, ότι θα κουραστώ, θα νοιώσω, θα κλάψω, θα συνειδητοποιήσω, θα διασκεδάσω. Τελικά τίποτα δεν με προετοιμάζει για το τετραήμερο. Κάθε φορά είναι διαφορετικό, δυνατό με άλλο τρόπο, απίστευτο. Το φετινό θέμα «Πετώντας χωρίς φτερά, η παράδοση θεωρία της αλλαγής» τόσο δύσκολο όσο και αισιόδοξο. Τι σημαίνει για μένα πετάω; Μάλλον σημαίνει ζω. Και τι σημαίνει χωρίς φτερά; Δύσκολη ερώτηση, φιλοσοφική ή μήπως είναι μια πραγματικότητα; Σκέφτομαι ότι περισσότερο πετάω χωρίς φτερά παρά με αυτά διότι καθημερινά έρχομαι αντιμέτωπη με τις ελλείψεις μου. Τις συναισθηματικές, τις προσωπικές, τις σωματικές, όλες τις ελλείψεις. Και ξαφνικά εκεί, σ' αυτήν την όμορφη γωνιά της Αγριάς του Βόλου, ήρθα αντιμέτωπη με την απώλεια, την ανικανότητα, την προσωπική οδύνη, την

ανημποριά. Πώς πετάς μετά από αυτά; Τι είναι αυτό που μπορεί να με κάνει να ξαναπετάξω όταν η ζωή θα με γονατίσει με μανία; Ίσως ο χρόνος να είναι σύμμαχος, πιθανόν η φιλοσοφία ζωής του καθενός να δίνει καταφύγιο, οι άνθρωποι που μας αγαπούν είναι μια ελπίδα. Σ' αυτό το τετραήμερο κατάλαβα πως το μεγαλύτερο εφόδιο των πτήσεων χωρίς φτερά είναι να γίνω αυτό που είμαι και όχι να προσπαθώ να γίνω αυτό που δεν είμαι.

Η εμπειρία μου αυτή είναι τόσο ιδιαίτερη που νομίζω ότι οι λέξεις την αδικούν. Ίσως η μεταμόρφωση της κάμπιας σε πεταλούδα που ήταν



το θέμα της εργασίας μας να είχε μια συμβολική σημασία και για εμάς στο 2ο έτος Αθήνας... ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΕΦΥΓΕΣ ΝΩΡΙΣ...

**Βίκυ Βασιλακοπούλου**, εκπαιδευόμενη 2ου έτους Αθήνας

«Πετώντας χωρίς φτερά» το θέμα του φετινού τετραήμερου – του τελευταίου μου ως εκπαιδευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt – ή αλλιώς, «κάνοντας επαφή με τις δικές μου αναπηρίες». Αυτό που κρατάω πολύ έντονα από αυτή την εμπειρία είναι η φράση «γιατί όχι εγώ;» αντί της φράσης «γιατί εγώ;». Όπως το βίωσα, είναι σαν, ρωτώντας τον εαυτό μου «γιατί όχι εγώ;» να έρχομαι σε επαφή με τις άπειρες δυνατότητές μου αντί για τους περιορισμούς μου, στους οποίους εγκλωβίζομαι και αποδυναμώνομαι. Έτσι, για μένα, η Gestalt και το φετινό τετραήμερο μένουν μέσα μου χαραγμένα με μια αίσθηση «χώρου» – χώρου για όλα όσα μπορούν να είναι και ταυτόχρονα μου επιτρέπω και μπορώ να είμαι. Ωστόσο, ο χώρος αυτός δεν έχει πάντοτε θετική χροιά... υπάρχουν φορές που νιώθω ότι δεν ξέρω πώς να τον διαχειριστώ, ή πώς να κάνω αντίστοιχα τόσο χώρο και μέσα μου. Όταν όμως μπορώ και κάνω επαφή με αυτό το κομμάτι μου δημιουργείται μια βαθιά ανακούφιση και εμπιστοσύνη σε μένα και στα πράγματα: ότι όλα μπορούν να είναι, αρκεί να το επιλέξω και να κάνω επαφή. Αυτή ήταν και η διαφορά μου μετά από 4 χρόνια. Ούσα στο τελευταίο μου τετραήμερο, αναδύονταν διαρκώς μνήμες. Γιατί ο χώρος που ένιωσα φέτος, η ψυχία με την οποία σκέφτηκα το «γιατί όχι εγώ;», η ετοιμότητά μου να δω τον δαίμονά μου, να κινηθώ χωρίς τον τρόπο της έκθεσης, να έρθω σε επαφή χωρίς ντροπή, να, να, να... ήταν κάτι που έμαθα να μου προσφέρω αυτά τα χρόνια. Κι έτσι νομίζω ότι φέτος είδα πιο καθαρά. Απόλαυσα τις στιγμές με τους συν-εκπαιδευόμενους, δεν απομονώθηκα, μπήκα στα εργαστήρια τόσο ανοιχτή όσο και προστατευμένη, πήρα τη φροντίδα των εκπαιδευτών, ακολούθησα τη ροή του προγράμματος, έμεινα παρούσα, παρά την κούραση, δεν είχα την ανάγκη να απομονωθώ. Το έζησα γεμάτο, με όλες μου τις αισθήσεις... κι έτσι κατάλαβα –για άλλη μια φορά– πόση σημασία είχαν αυτά τα 4

χρόνια. Πως έπρεπε να σταθώ και με τα δυο μου πόδια στα δύσκολα, για να μετακινηθώ, και να νιώσω τελικά ότι μπορώ να πετάξω χωρίς φτερά... Αυτό το τετραήμερο, με αυτό το θέμα, με αυτούς τους ανθρώπους... ήταν ο καλύτερος μου αποχαιρετισμός.

**Δημητρίου Στεφάνια, Περιβολάρη Μάγδα**, εκπαιδευόμενες 4ου έτους Θεσσαλονίκης

Θα μιλήσω για τη φετινή εμπειρία μου στο τετραήμερο της Gestalt ως εκπαιδευόμενη του δεύτερου έτους. Τι να γράψω; Πώς να ξεκινήσω; Μου έρχονται αυτόματα κάποια επίθετα που με προσδιορίζουν μέσα σε αυτό: υποψιασμένη, «μεγαλύτερη», ανοιχτή, περιέργη, συγκινημένη, μαλακή, ήσυχη, ανήσυχη, συντροφευμένη, μοναχική, συγχωρητική, τρυφερή... Και αυτό το τετραήμερο ήταν για εμένα μια δυνατή εμπειρία, είχε ομοιότητες με το περσινό και παράλληλα ήταν τελείως διαφορετικό... γιατί τελείως διαφορετική ήμουν και εγώ. Εκπαιδευόμενη στο δεύτερο έτος! Φέτος πήγα υποψιασμένη, είχα μια ιδέα για το τι σημαίνει τετραήμερο Gestalt. Ήξερα βιωματικά για την έντονη δυναμική του, για τις δυνατές μεταμορφωτικές εμπειρίες, για το όργωμα της ψυχής, για την κοινωνία με τους άλλους που συνοδοιπορούν! Ήξερα πως δεν είναι διακοπές με την έννοια που τις αντιλαμβάνομαι συνήθως, παρόλο αυτά διακόπτω τα πάντα όταν είμαι εκεί και με όλο μου το είναι, μπαίνω σε μια άλλη διάσταση. Αυτό έκανα και φέτος. Ήρθα στο τετραήμερο, αφού πρώτα άφησα πίσω την καθημερινότητά μου και τις έννοιες μου. Ο ενθουσιασμός μου συνυπήρχε χέρι με χέρι με τις άμυνές μου. Φέτος είχα ήδη φίλους και πολλούς γνωστούς! Ένωσα οικεία. Υπήρχε μια κλιμάκωση στην εμπειρία μου. Ξεκίνησα ήπια, με καλωσορίσματα και αγκαλιές με χιούμορ και πειράγματα. Και μετά άρχισα να ανεβαίνω τα σκαλιά της διαδικασίας μου με αρκετά γρήγορους ρυθμούς, μιας και φέτος μας έλειπαν κάποιες ώρες αποφόρτισης! Ευτυχώς μου αρέσουν οι γρήγοροι ρυθμοί. Βούτηξα με τα μούτρα στα βιωματικά, υπήρξαν στιγμές που ένιωθα πως έκανα ελεύθερη πτώση! Μπορούσα ωστόσο, να με παρατηρώ με συμπάθεια, την ίδια στιγμή που ήμουν μέσα σε αυτό. Οι εκπαιδευτές μας ήταν ακόμα πιο «όμορφοι» φέτος... Ένιωθα την παρουσία και την προσφορά τους ως αγάπη. Στο τετραήμερο, σαν δευτεροετής, ένιωσα να μαλακώνω απέναντι στους ανθρώπους και απέναντι στον εαυτό μου και αυτό συντελέστηκε μαζί με αυτούς που κοινωνούσαμε την ίδια εμπειρία. Εγώ και... αυτοί μαζί! Ένωσα θαυμασμό και συγκίνηση με τα μοιράσματα. Δεν θα πω πως απλά ένιωσα αποδοχή για τους άλλους και για εμένα, νομίζω πως έγινα η αποδοχή μου! Είχα πολλές στιγμές ευγνωμοσύνης και σύνδεσης. Στη διάρκεια των λίγων ημερών που ήμασταν εκεί, κρύφτηκαν οι γωνίες, τα αιχμηρά σημεία μου, μαλάκωσα, έγινα ρευστή, κύλισα... Στο φετινό τετραήμερο βίωσα μια ακόμα σημαντική αλλαγή μέσα μου. Ένωσα, πώς να το πω; Ένωσα πιο... Gestalt, όχι μόνο με την επιστημονική σημασία του όρου, αλλά με την έννοια ότι ήμουν πιο ενταγμένη στο πλαίσιο, πατούσα με κάποιο τρόπο πάνω στη θεωρία, είχα μεγαλύτερη εξοικείωση με τις έννοιες, το επίπεδο κατανόησης ήταν καλύτερο σε μεγάλο ποσοστό τόσο στα εκπαιδευτικά όσο και στις παρουσιάσεις των άλλων ετών της Θεσσαλονίκης και της Αθήνας, συμμετείχα σε όλα με την κατανόηση της Τζίννας ως εκπαιδευόμενης της Gestalt. Τέλος στη φετινή εμπειρία μου στο τετραήμερο ως δευτεροετής, είχα μια ευχάριστη συνειδητοποίηση, πως

άρχισα να βλέπω τα πράγματα με τη ματιά του θεραπευτή! Αυτό ήταν από μόνο του μια συγκλονιστική προσωπική διαπίστωση. Ενεργοποιήθηκα. Άλλαξε η ματιά μου! Ένωσα συγκίνηση. Δεν το επιδίωξα και δεν το μεθόδευσα, ήρθε μόνο του... μέσα από την διαδικασία μου και την διαδικασία των άλλων. Φέτος στο τετραήμερο της Gestalt με τους εκπαιδευτές και τους συνεκπαιδευόμενούς μου έζησα άλλη μια μεταμόρφωση και συνειδητοποίησα για τη ζωή μου, πως εκεί, στου δρόμου τα μισά, εγώ βρήκα έναν νέο δρόμο να βαδίσω.

**Τζίνα Λέφα**, δικηγόρος, εκπ. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Gestalt, εκπαιδευόμενη 2ου έτους Θεσσαλονίκης

### Η εμπειρία μου από το 21ο Τετραήμερο Ψυχοθεραπείας της Gestalt

Εδώ και ώρα, στέκομαι μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή μου. Βλέπω την κενή σελίδα του κειμενογράφου και μια μικρή, μαύρη κάθετη γραμμούλα να αναβοσβήνει στα αριστερά της σελίδας περιμένοντας να συνοδευτεί από λέξεις. Λέξεις και σκέψεις που σκοπό έχουν να περιγράψουν την εμπειρία μου στο 21ο Τετραήμερο Workshop της Gestalt που και φέτος πραγματοποιήθηκε στην Αγριά του Βόλου. Κι αν οι λέξεις δεν έρχονται εύκολα, δεν είναι για άλλο λόγο, από αυτόν της δυσκολίας να επιλέξω ανάμεσα σε τόσες εικόνες, και τόσα συναισθήματα που είδα και ένιωσα αυτές τις μέρες. Έτσι, συναισθάνομαι τους ανθρώπους που φτιάχνουν τα trailer από σημαντικές ταινίες και επιχειρούν τη δύσκολη αποστολή τους να μας μεταφέρουν περιληπτικά την αίσθηση από κάτι πολύ μεγαλύτερο. Το δικό μου "trailer" λοιπόν, ξεκινάει να εκτυλίσσεται σε ένα χώρο και μια τοποθεσία που μου ήταν γνώριμα. Έχοντας συμμετάσχει στη βιωματική ομάδα του περσινού τετραήμερου, επιστρέφω σε έναν χώρο που είναι οικείος και μου ξυπνά πολύ όμορφες μνήμες. Εξάλλου δεν είναι τυχαίο, πως η συμμετοχή μου στο περσινό τετραήμερο, αποτέλεσε γεγονός καταλυτικό και στην απόφασή μου να ακολουθήσω το δρόμο του εκπαιδευτικού προγράμματος. Ωστόσο, αν και το «σκηνικό» είναι γνώριμο η ταινία... σε καμία περίπτωση δεν είναι... sequel. Εξαρχής η αίσθησή μου είναι διαφορετική. Πλέον από την άφιξη μας στο ξενοδοχείο βλέπω οικεία πρόσωπα, και έχω ήδη την αίσθηση ότι συμμετέχω σε μια γιορτή. Νιώθω πολύ πιο ενταγμένος στην οικογένεια της Gestalt και σκέφτομαι ότι πλέον έχω δίπλα μου και την ομάδα μου από το πρώτο έτος. Χαίρομαι ιδιαίτερα γι αυτό. Φέτος από την πρώτη στιγμή, αισθάνομαι βαθιά την αίσθηση της κοινότητας μεταξύ όλων όσων είμαστε εδώ. Μια αίσθηση που παρατηρώ να δυναμώνει μέσα μου σε κάθε δραστηριότητα του 4ημερου: από το πρωινό έως τη διαδικασία στα επιμέρους workshops, τις παρουσιάσεις και την αποφόρτιση το βράδυ. Παράλληλα, παρατηρώ, συνδέομαι και συναισθάνομαι. Απολαμβάνω τη διαδικασία δεσίματος της ομάδας μας, έρχομαι σε επαφή με ανθρώπους που δεν γνώριζα και νιώθω συγκίνηση με τη δουλειά των άλλων ομάδων. Χαίρομαι αυτή τη σύνδεση και καλωσορίζω τις μικρές, αλλά που μπορείς να τις παρατηρήσεις, αλλαγές σε μένα αλλά και στους δίπλα μου. Στέκομαι στην Αλλαγή και στην παράδοση θεωρίας της, που φέτος διατρέχει σα θεματική όλες τις διαδικασίες. Αντλώνω έμπνευση και δύναμη από αυτήν, όπως και από την πεμπουσία της που νιώθω ότι εισπράττω από τη διαδικασία του fish bowl. Έτσι βλέπω

παντού χέρια έτοιμα να λάβουν και να δώσουν ουσιαστική βοήθεια, χωρίς αυτό να μένει μόνο σαν τίτλος μιας όμορφης εθιμοτυπικής πρακτικής. Κλείνω σιγά σιγά το παρόν κείμενο και σκέφτομαι ότι η ατάκα πως «τα ωραία πράγματα κρατάνε λίγο», αφορά και τα... trailer. Στην Gestalt όμως δεν υπάρχει «λίγο». Υπάρχει «τόσο, όσο». Όπως επίσης στην Gestalt, δεν βλέπω απλά την «ταινία», είμαι η ταινία της επαφής μου με εμένα και με τους άλλους. Σαν την «ταινία» εκείνη, που ανυπομονώ να ζήσω απρόβλεπτα, και εκ νέου, τον επόμενο Μάη.

**Βασίλης Νταόπουλος**, εκπαιδευόμενος 1ου έτους Θεσσαλονίκης

### Το ημερολόγιο μιας ανασκαφής

Τα πράγματα απλά. 4 ημέρες εσωτερικής ανασκαφής. Άφιξη στο Βόλο, ανυπομονησία, αίσθηση περιπέτειας, άγχος. Ευτυχώς που θα είναι και η ομάδα μου εδώ, η Δέσποινα, Εύα, η Αγάπη, η Έλενα, η Ιωάννα, η Μαρία-Διονυσία, ο Πάνος, η Λία, ο Βασίλης, η Αγγελική. Το τετραήμερο γεμάτο. Back to Back, το ένα βιωματικό μετά το άλλο. Η πληροφορία άφθονη και το βίωμα να ρέει σαν γάργαρο νεράκι. Το βιωματικό της κας Κωνσταντινίδου "Ταΐζοντας τους δαίμονές μας" αποκαλυπτικό (νοητικά συναισθηματικά και υλικά) όσον αφορά στου κ. Δίπλα "Από τη Θεωρία στην Πράξη" κρατώ μια φράση "μείνε ανοικτή στην περιπέτεια της εμπειρίας". Η παρουσίασή μας (poster 1ου έτους) ήταν συγκλονιστική! Βίωσα συναισθήματα άγχους, μέχρι να ξεκινήσει η δεκάλεπτη παρουσίασή μας, κατόπιν, αγωνία για να πάνε όλα καλά και στο τέλος χαρά και ικανοποίηση. Στη μαγική στιγμή που κάναμε μια μεγάλη αγκαλιά όλοι μαζί και καθίσαμε στη σκηνή για να λάβουμε το feedback, βίωσα πληρότητα. Θα μένει χαραγμένη στη μνήμη μου η "θεατρική" παρουσίαση του 4ου έτους Αθήνας "Trust the process" που με καθήλωσε και με έκανε να βιώσω την περιπέτεια μέσα από μια "murder mystery" καλοστημένη παράσταση. Τη συγκίνηση που βίωσα με τη παρουσίαση του 2ου έτους Αθήνας "Μια δειλή κάμπια" καθώς και την εξαιρετική multimedia παρουσίαση του 3ου έτους Αθήνας που με έκανε να συνδεθώ και να γελάσω. Τα έτη της Θεσσαλονίκης με εντυπωσίασαν με το βάθος των συναισθημάτων καθώς και την πλούσια εκφραστικότητά τους... Χαρακτηριστική ήταν και η συντροφικότητα και η ζεστασιά τους.

Τέλος θα ήθελα να προσθέσω ότι η παράσταση "Flying without wings" καθώς και το Fish Bowl με συγκίνησε και το δάκρυ έτρεχε σαν ποτάμι... απελευθέρωση. Τα ευρήματα μου: Δίνω μόνο αυτό που αληθινά είναι δικό μου, η συμπερίληψη, το μαζί μετράει, η χαρά του μοιράσματος, η ευγνωμοσύνη. Η φωτογραφία τα λέει όλα (τσιπουράδικο Valis). Τα πρώτακια του Gestalt Foundation Αθήνας 2018-2019 Με το καλό... και του χρόνου... Αγάπη σε όλους!



**Καλασά Εβίτα**, εκπαιδευόμενη 1ου έτους Αθήνας



## Κατάθλιψη και Ψυχο-θεραπεία Gestalt

Σύμφωνα με την ψυχιατρική διάγνωση, οι καταθλιπτικοί άνθρωποι υποφέρουν από πεσμένη διάθεση, πτώση της ενέργειας και

της δραστηριότητας, από μειωμένη ικανότητα να νιώσουν ικανοποίηση, ευχαρίστηση, φτωχή συγκέντρωση και αυξημένη κούραση. Αυτή η μορφή της φαινομενολογικής περιγραφής, δεν μπορεί να περιγράψει την πλούσια δυναμική της σχέσης μεταξύ του καταθλιπτικού ατόμου και του περιβάλλοντός του. Ο θεραπευτής Gestalt περιγράφει: «ο πελάτης είναι σφιγμένος στο πρόσωπό του και σε όλο του το σώμα, η ομιλία του δεν συνοδεύεται από χειρονομί-



ες. Κοιτάζει κάτω, δεν κάνει βλεμματική επαφή. Μιλάει με ήσυχη μονότονη φωνή...» Το δεύτερο συστατικό της διάγνωσης είναι η επίγνωση του θεραπευτή. Ο θεραπευτής περιέργως παρατηρεί τι συμβαίνει στον εαυτό του όταν έρχεται σε επαφή με έναν καταθλιπτικό θεραπευόμενο. Αυτού του είδους η διάγνωση ήδη λειτουργεί θεραπευτικά. Ο θεραπευτής συνειδητοποιεί τη συνεισφορά του σε μια καταθλιπτική οργάνωση στο «εδώ και τώρα» πεδίο σε επαφή με τον πελάτη. Ο θεραπευτής είναι μέρος του συγκεκριμένου πεδίου. Είναι μέρος της διάγνωσης και μπορεί άμεσα να την επηρεάσει. Η διάγνωση γίνεται μια θεραπευτική δυνατότητα.

Κάνουμε διάγνωση ΠΩΣ ο πελάτης και ο θεραπευτής μαζί δημιουργούν τη καταθλιπτική σχέση. Δεν θα πούμε ότι ο πελάτης είναι καταθλιπτικός αλλά καλύτερα ότι ο πελάτης και ο θεραπευτής του είναι στο «εδώ και τώρα» καταθλιπτικοί μαζί. Αυτού του είδους η διάγνωση είναι το πρώτο βήμα της θεραπείας. Η καταθλιπτική διαταραχή μπορεί να εμφανίζεται σαν ένα είδος μιας φιξαρισμένης οργάνωσης του σχεσιακού πεδίου. Σαν θεραπευτής Gestalt, αναρωτιέμαι σε αυτές τις περιπτώσεις: «πώς βιώνω αυτή τη σχέση, τι μου συμβαίνει;» Η Gestalt θεραπεία δεν εστιάζει πρωταρχικά να θεραπεύσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Ο σκοπός είναι, να αποκαταστήσει την ικανότητα του εαυτού να προσαρμόζεται δημιουργικά, σε συμφωνία με τις παρούσες ανάγκες του οργανισμού και να εγκαταστήσει την ικανότητα να κάνει επαφή και απόσυρση με ροή και ευελιξία. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας οι πελάτες πρώτα μαθαίνουν πώς να δέχονται στήριξη από το περιβάλλον τους και

έπειτα δημιουργούν ένα σύστημα αυτοϋποστήριξης από μόνοι τους. Η δουλειά επικεντρώνεται γύρω από ένα πρωταρχικό σκοπό να δημιουργήσει ένα ασφαλές περιβάλλον, ένα ασφαλές σχεσιακό πεδίο, στο οποίο οι δυνάμεις αυτο-ίασης του πελάτη μπορούν να ενεργοποιηθούν. Ο σκοπός του θεραπευτή είναι να ρωτήσει τον εαυτό του: «Πώς συν-δημιουργώ την παρούσα μορφή της σχέσης που έχω με τον πελάτη μου;» Έτσι στην περίπτωση του καταθλιπτικού πελάτη ο θεραπευτής ρωτάει: «Πώς συνεισφέρω στο γεγονός ότι ο πελάτης που κάθεται μπροστά μου, κάνει αναστροφή και σταματάει τον εαυτό του πριν τη δράση; Πώς καταθλιβόμαστε μαζί;» Ο θεραπευτής τότε διερευνά αυτά τα μοτίβα συσχέτισης στην «εδώ και τώρα» θεραπευτική σχέση. Επιπλέον, σε αυτή τη σχέση, ο πελάτης πειραματίζεται με καινούριους και ασυνήθιστους τρόπους συμπεριφοράς και συσχέτισης. Το καταθλιπτικό άτομο χρειάζεται να μάθει πώς να προστατεύει τον εαυτό του με άλλους τρόπους από το να απομονώνει τον εαυτό του. Χρειάζεται να μάθει πώς να κατευθύνει την εμπειρία του σε επαφή με το περιβάλλον του. Αν δουλεύουμε με την αναστροφή, μπορούμε με αυτόν τον τρόπο να επαναπροσδιορίσουμε την άκαμπτη μορφή επαφής του πελάτη σε μια αντίθετη κατεύθυνση. Να την κατευθύνουμε προς τα έξω. Ο κύκλος επαφής που ήταν μπλοκαρισμένος πριν τη δράση με την αναστροφή, μπορεί τώρα να συνεχίσει. Στην ασφαλή σχέση με τον θεραπευτή, ο πελάτης ξαναμαθαίνει την ικανότητα για ευέλικτη επαφή και απόσυρση. Αργότερα, σταδιακά, θα χρησιμοποιήσει τη στήριξη της θεραπευτικής σχέσης να δοκιμάσει έξω όλες αυτές τις καινούριες ικανότητες σε άλλες σχέσεις επίσης.

**Καταμάκα Βασιλική**, Ψυχολόγος ΑΠΘ – Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Μπατάλα Γωγώ, Ψυχολόγος (Α.Π.Θ), Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Νη-παιγωγός

## «Μια Φορά Κι Έναν Καιρό, Ήταν Ένα Παραμύθι, Μία Κούκλα... Και Εγώ!»

Τον Φλεβάρη που μας πέρασε, είχαμε τη χαρά να οργανώσουμε και να συντονίσουμε το πρώτο μας (επίσημο) κουκλοσεμινάριο για το Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης. Η ιστορία μας, βέβαια, σα Λιάνα και Μαριαλένα, ξεκινά αρκετά χρόνια πίσω, όταν, κορίτσια ακόμα, τα λέγαμε σε ένα μικρό καφέ της Λάρισας, και παραμυθοονειρευόμασταν για όλα αυτά που θέλουμε να κάνουμε μαζί: τις ομάδες, τις παραστάσεις, τα σεμινάρια, τα ταξίδια. Είναι μια ιστορία, που, ακόμα και τώρα που έχουμε μεγαλώσει λιγάκι (λιγάκι μόνο), τώρα αρχίζει. Και ανεξάρτητα από την αρχή,

τη μέση ή το τέλος της, αυτό είναι ένα σημείο της που θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σας! Δεν πρόκειται, όμως, μόνο για ένα σημείο στην ιστορία μας, αλλά και για ένα σημείο επαφής. Ανάμεσα στους γονείς και στα παιδιά, στους μικρούς και τους



μεγάλους, στη θεραπεία Gestalt και την τέχνη του Κουκλοθεάτρου. Εκεί ακριβώς, σε αυτό το σημείο συναντηθήκαμε, μοιραστήκαμε τα προσωπικά μας παραμύθια, ανταμώσαμε τα αντίθετά μας, δημιουργήσαμε τις κούκλες μας και τους δώσαμε ζωή. Ήρεμα, όμορφα, ήσυχα, προσεκτικά, όπως ταιριάζει σε μας και στις κούκλες μας. Κι επειδή όλα τα συναισθήματα κι οι εμπειρίες δεν μπορούν πάντα να αποτυπωθούν στο χαρτί, μοιραζόμαστε μαζί σας δυο από τις ιστορίες που γράψαμε μαζί, μια των «μεγάλων» και μια των «μικρών». Ευχαριστούμε μέσα από την καρδιά μας εσάς που ήσασταν εκεί, για την εμπιστοσύνη και την παρουσία σας, το Gestalt Foundation για τη στήριξη σε αυτό που κάνουμε και την προτροπή να συνεχίζουμε, την Αντωνία Κωνσταντινίδου για τον γεμάτο όμορφη ενέργεια χώρο, που μας φιλοξένησε. Ελπίζουμε να τα ξαναπούμε σύντομα... προς το παρόν καλή απόλαυση στο διάβασμα των ιστοριών!

### **Η Συνάντηση Στο Δάσος**

Μια φορά κι έναν καιρό, μια βροχερή μέρα βγήκαν βόλτα στο δάσος τα ρομπενάκια. Εκεί που περπατούσαν συνάντησαν τα δρακουμελάκια. Τα δρακουμελάκια ήταν πεινασμένα. Τα ρομπενάκια τους ρώτησαν τι ψάχνουν κι εκείνα απάντησαν ότι ψάχνουν στρουμφάκια για να φάνε. Τα ρομπενάκια που δεν είχαν δει πουθενά στρουμφάκια στο δάσος, πρότειναν να μοιραστούν το φαγητό τους. Τα δρακουμελάκια δέχτηκαν κι έτσι για πρώτη φορά δοκίμασαν κάτι νόστιμο που δεν ήταν στρουμφάκι. Τους άρεσε πάρα πολύ. Αποφάσισαν να τρώνε κάθε χρόνο τέτοια μέρα κάτι που δε θα ήταν στρουμφάκι. Κι έζησαν στο δάσος αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα.

### **Η Ιστορία του Ρομπέν που Έγινε Παραμύθι Χωρίς Όνομα**

Μια φορά κι έναν καιρό, σ' έναν τόπο μακρινό, ζούσε ο Ρομπέν. Έμενε σε ένα δάσος μ' έναν φίλο του, τον Κώστα. Μαζί παίζανε με τη μπάλα, και με διάφορα πράγματα. Μια μέρα ξαφνικά σκίσανε τη μπάλα, γιατί ήταν για μωρά. Αποφασίσανε τότε να πάνε για κυνήγι να βρουν κάτι να φάνε. Πιάσανε ένα γουρούνι κι ένα περιστέρι. Αλλά δεν το δέσανε καλά, και το γουρούνι τους έσερνε σε όλο το δάσος, γιατί το κρατούσαν να μη τους φύγει. Το γουρούνι ήθελε να το σκάσει γιατί ήταν ερωτευμένο με το περιστέρι, και ήθελε να το παντρευτεί. Και ξαφνικά, τους βρήκε ο Δρακουμέλ! Ο Ρομπέν έβγαλε το βέλος του, κι εκείνος φοβήθηκε, και έφυγε να βρει τα στρουμφάκια. Τότε, επειδή το γουρούνι έτρεχε πολύ γρήγορα, βρήκε τον Δρακουμέλ, τον θύμωσε, κι εκείνος μεταμόρφωσε τον Κώστα σε ακρίδα. Ο Ρομπέν έφαχνε τον Κώστα και κατά λάθος τον πάτησε. Ο Κώστας, τότε, έγινε χρυσόσκονη, που σκορπίστηκε στο δάσος, και έτσι φταρνίζονταν όλοι. Μετά ήρθε ένας μάγος, έκανε τον Κώστα ξανά άνθρωπο, και τον Δρακουμέλ μυρμήγκι. Ο Ρομπέν κι ο Κώστας ψήσανε αυτά που πιάσανε και φάγανε το βραδινό τους, και ζήσανε αυτοί τρελά κι εμείς τρελότερα.

**Λιάνα Δάκτυλα**, Ψυχολόγος (ΑΠΘ), Εξειδίκευση στην Ειδική Αγωγή (ΕΚΠΑ), απόφοιτη ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Κουκλοπαίχτρια

**Μαριαλένα Τσιαμούρα**, Παιδαγωγός Προσχολικής Ηλικίας (ΑΠΘ), απόφοιτη θεραπεύτρια Gestalt, Κουκλοπαίχτρια

### **Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας**

Ο κύκλος των εκπαιδευτικών εργασιών στη Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας αποτέλεσε στην ουσία, για μένα, μια διερεύνηση τόσο του ρόλου της στην επίτευξη ισορροπίας και νοήματος στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου, όσο και της συνάντησής της ή της αλληλοεπικάλυψής της με την Ψυχοθεραπεία.

Στη δεκαετία του 60 και 70, η Συμβουλευτική απευθυνόταν αποκλειστικά στους ανθρώπους που ήθελαν να αναπτύξουν το προσωπικό δυναμικό τους. Στις μέρες μας, τα πράγματα έχουν αλλάξει και το να στρέφεται κανείς στη Συμβουλευτική για ένα προσωπικό πόνο, είναι ένας απόλυτα νόμιμος λόγος αναζήτησης βοήθειας. Παλαιότερα, κυριαρχούσε η αντίληψη ότι η Συμβουλευτική ήταν μια διαδικασία μικρότερης διάρκειας και απευθυνόταν σε ανθρώπους με ένα πολύ συγκεκριμένο πρόβλημα, ενώ η Ψυχοθεραπεία είχε μεγαλύτερη διάρκεια και απευθυνόταν σε ανθρώπους με χρονιότερα και πιο επίπονα προβλήματα. Σήμερα, τα σύνορα ανάμεσα στη Συμβουλευτική και στην Ψυχοθεραπεία είναι πολύ δυσδιάκριτα, αν υπάρχουν. Με άλλα λόγια δεν είναι καθαρό, αν οι τρόποι με τους οποίους δουλεύουν οι Σύμβουλοι, είναι πραγματικά διαφορετικοί από τους τρόπους, με τους οποίους δουλεύουν οι Ψυχοθεραπευτές. Κατά συνέπεια, οι επαγγελματίες που ορίζουν τον εαυτό τους σαν Συμβούλους, μπορεί να αντιμετωπίζουν ανθρώπους με επίμονα και χρόνια προβλήματα και αυτοί που ορίζουν τον εαυτό τους σαν Ψυχοθεραπευτές, μπορεί να αντιμετωπίζουν ανθρώπους με μικρότερης διάρκειας προβλήματα. Επίσης, η Συμβουλευτική, σαν διαδικασία, μπορεί να είναι μακράς διάρκειας, ενώ η Ψυχοθεραπεία να είναι μικρής. Σε απάντηση αυτών των ζητημάτων, στη Μεγάλη Βρετανία, οι σύλλογοι Συμβούλων και Ψυχοθεραπευτών έχουν ενωθεί πλέον από το 2000 και έχουν συστήσει τον Βρετανικό Σύλλογο Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας (BACP). Έχοντας βάλει το πλαίσιο της Συμβουλευτικής Ψυχικής Υγείας από άποψη στόχων, σχέσης, δεξιοτήτων και διαδικασίας, περάσαμε στην εφαρμογή της Συμβουλευτικής Ψυχικής Υγείας σε θέματα όπως το άγχος, η θλίψη, το πένθος, η χρόνια ασθένεια, διάφορα οικογενειακά ζητήματα καθώς και προβλήματα που αφορούν σε παιδιά και εφήβους. Στη διάρκεια αυτών των εργασιών, μου έγινε φανερό η ανάγκη για κατευθυντήριες γραμμές πάνω στις οποίες μπορούν να κινηθούν με ασφάλεια ειδικά οι Σύμβουλοι και οι Ψυχοθεραπευτές που είναι στην αρχή της καριέρας τους. Συζητώντας με τους συμμετέχοντες είχα την ευκαιρία να μοιραστώ ιδέες, αγωνίες, εμπειρίες, ελπίδες και μελλοντικούς στόχους. Κλείνοντας θα ήθελα να τονίσω την αναγκαιότητα, κατά την προσωπική μου άποψη, όλοι μαζί, Σύμβουλοι, Ψυχολόγοι, Ψυχοθεραπευτές να ενώνουμε το δυναμικό μας, δουλεύοντας ώστε να αποκτήσουμε το καλύτερο δυνατό επιστημονικό υπόβαθρο και να το θέτουμε στην υπηρεσία του κοινωνικού συνόλου, απομακρυσμένοι από τη μεταξύ μας στείρα διαμάχη.

**Παπαθανασίου-Πεχλιβανίδου Αικατερίνη**, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Master Practitioner in Eating Disorders and Obesity, Master In Psychology and Counseling, University of Sheffield, UK.

Η υπαρξιακή φιλοσοφία συμβάλλει σημαντικά στην πρακτική των θεραπευτικών παρεμβάσεων ενός θεραπευτή ενώ παράλληλα η χρήση της ανακουφίζει την όποια παιδική ανησυχία την ώρα της θεραπείας. Όπως με τους ενήλικες έτσι και με τα παιδιά που έρχονται για ψυχοθεραπεία οι λόγοι, τα αιτήματα, αφορούν σε ποικιλία θεμάτων και δυσκολιών της καθημερινότητάς τους. Θέματα όπως: διαπροσωπικές σχέσεις, σχολική άρνηση, εκφοβισμοί, φόβοι θανάτου, φόβοι περί κολάσεως και διαβόλου, αδυναμίες συγκέντρωσης-μάθησης στο σχολείο, δυσκολίες με γονικές διαφορές και διαζύγια, εγκατάλειψη και απόρριψη, επιλεκτική αλαλία, χρήση ουσιών στο σπίτι, συναισθηματική-φυσική και σεξουαλική παρενόχληση, έλλειψη στέγης, κρίσεις πανικού, αδελφική αντιζηλία και πένθος. Η λίστα μπορεί να είναι ατελείωτη, ανάλογα με τα αιτήματα που παρουσιάζονται από τα παιδιά, τους γονείς ή τους δασκάλους που αναζητούν συναισθηματική υποστήριξη και συμβουλευτική. Ο ψυχοθεραπευτικός τρόπος εργασίας με τα παιδιά είναι διαρκώς ένα θέμα προς συζήτηση (Fonagy et al., 2002). Συνήθως στις ηλικίες 5-11 ετών η θεραπεία γίνεται μέσω της παιγνιοθεραπείας, χρησιμοποιώντας μοντέλα από θεωρίες της ψυχοδυναμικής, της προσωποκεντρικής, της θεωρίας του δεσμού και της συστημικής. Προσεγγίσεις εφαρμοσμένες ανάλογα με την ακαδημαϊκή κατεύθυνση του θεραπευτή ή του πλαισίου που απευθύνονται τα αιτήματα. Να μην παραλείψουμε και τις ευρέως διαδεδομένες στρατηγικές στους χώρους της παιδικής ψυχικής υγείας, περί αποτελεσματικής ανατροφής καθώς και την γνωστικο-συμπεριφοριστική προσέγγιση.

Η εργασία με τρόπο υπαρξιακό-φαινομενολογικό δεν εμφανίζεται συχνά στους ανοιχτούς ακαδημαϊκούς διαλόγους μεταξύ των ψυχοθεραπευτών. Θέτοντας έτσι τυπικά την υπαρξιακό-φαινομενολογική ερώτηση «Τι σημαίνει να δουλεύει κάποιος υπαρξιακά μαζί με ένα παιδί?».

Στα λατινικά το παράγωγο της λέξης υπαρξιακό είναι η λέξη, υπάρχω, ξεχωρίζω, αναδύομαι, γίνομαι. Σύμφωνα με τους Misiak και Sexton (1973) η υπαρξιακή-φαινομενολογική προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία, αποτελεί μια διαδικασία διερεύνησης της ανθρώπινης ύπαρξης όπως βιώνεται από τον άνθρωπο ως άτομο και εμπεριέχει μια ρευστότητα και μια σταθερή-συνεχόμενη διαδικασία σχηματισμού του λεγόμενου «γίγνεσθαι».

Βασικές αρχές της υπαρξιακής-φαινομενολογικής προσέγγισης είναι: η ελευθερία και η ευθύνη, η άνευ σημασίας νοήματος πράξη, η απομόνωση και τελικά ο θάνατος και η ανυπαρξία. Στην φαινομενολογική σκέψη, τα συμπτώματα νοτική διαταραχής αποτελούν εκφράσεις ενός ανθρώπου στην προσπάθειά του να υπερασπιστεί τις βασικές υπαρξιακές του ανησυχίες.

### Η φαινομενολογία στην πράξη.

Σύμφωνα με τον Cohn (2002) ο Heidegger μας μιλάει για την αναγκαιότητα αλλά και τη δυσκολία να επικεντρωνόμαστε στα φαινόμενα (2002, σελ75). Η ερμηνευτική άποψη στη φαινομενολογία, όπως υποστηρίζει, προσφέρεται ως ιδανική στην ψυχο-

# ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΗ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟ

θεραπεία παιδιών, όπου το πλαίσιο-συνθήκη ή το πεδίο του παιδιού αποτελείται από το καθετί. Ολοφάνερα αυτό αποδεικνύεται και από τους τόσους διαφορετικούς τρόπους παρέμβασης. Η συνεχής επανερμηνεία των φαινομένων και η εξέταση επί της διαδικασίας είναι απαραίτητες στην ψυχοθεραπεία παιδιών, διότι τα ίδια τα παιδιά χρησιμοποιούν επικοινωνιακά, μεταφορές και έμμεσους τρόπους έκφρασης.

Δουλεύοντας υπαρξιακά με ένα παιδί, χρειάζεται να αποδεχτούμε ότι είναι αδύνατον να φτάσουμε σε μια σαφή λύση ή σε μια ερμηνεία στο τι τελικά συμβαίνει. Χρειάζεται διαρκώς να ερμηνεύουμε τα φαινόμενα σύμφωνα με τον Heidegger (1996). Να προσπαθούμε να δίνουμε όσο το δυνατόν αναλυτικότερη περιγραφή των φαινομένων. Προσπαθώντας να ανακαλύψουμε το νόημα των φαινομένων κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας, είτε εποπτικά είτε αργότερα μέσω ενός δικού μας αναστοχασμού, φτάνουμε ως θεραπευτές να σχηματίζουμε μια πολυεπίπεδη εικόνα του παιδιού. Παρ'όλα αυτά, φτάνοντας σε κάποια συμπεράσματα είναι απαραίτητο να συνυπολογίζουμε ότι ενυπάρχουν και άλλα στοιχεία που συνθέτουν την πολυπλοκότητα του περιστατικού. Ποτέ δεν μπορούμε να





# ΩΣ ΠΕΔΙΟ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ - ΥΠΑΡΞΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ



γνωρίζουμε όλες τις λεπτομέρειες μιας κατά στάσης. Το ίδιο το παιχνίδι, η τέχνη ή η δραματοποίηση στο ψυχοθεραπευτικό πλαίσιο προσφέρει έδαφος για την αμιγώς φαινομενολογική προσέγγιση. Το επίκεντρο της θεραπευτικής διαδικασίας βασίζεται σε ένα μεταφορικό επίπεδο όπου βοηθάει το παιδί να «παίξει» και να εναποθέσει τις ανησυχίες του, έχοντας δώσει προτεραιότητα στο φαινόμενο. Τα παιδιά, για παράδειγμα, σχηματίζουν εικόνες και σχήματα τα οποία

εάν απομονωθούν από το πλαίσιο ή τη συνθήκη μέσα στην οποία παρουσιάζονται, δεν παρουσιάζεται κάποιο νόημα. Μέσα όμως στη συνθήκη του παιχνιδιού και της θεραπευτικής σχέσης που αναπτύσσεται μεταφέρουν νοήματα σημαντικά και ταυτόχρονα πολύπλοκα.

Για παράδειγμα, πολλά παιδιά παρουσιάζουν συμπτώματα που επιδεικνύουν καταπιεσμένα αισθήματα για τα μικρότερα αδέρφια τους. Στις ζωγραφιές τους μπορεί να φτιάξουν εικόνες σαδιστικές και καταστροφικές, εκφράζοντας με αυτόν τον τρόπο τη δυνατή οργή και το μίσος προς το αδελφάκι-μωρό, δίνοντάς μας έτσι, εικόνες με μωρά στριμωγμένα μέσα σε τουαλέτες, μωρά χωρίς κεφάλια και ούτω καθεξής.

Η φαινομενολογική προσέγγιση, δίνει έμφαση στο «Εδώ και Τώρα» της εμπειρίας του παιδιού και του θεραπευτή, ταυτόχρονα. Δεν πρόκειται για μια περίπτωση που γίνεται θεραπεία στο παιδί ή αποκτάται ένας τρόπος για μια ενδεχόμενη αλλαγή. Πρόκειται για μια περίπτωση όπου το παιδί «είναι» και ο θεραπευτής «είναι μαζί» και «είναι για» το παιδί.

Ο υπαρξιακά-φαινομενολογικά καθοδηγούμενος θεραπευτής δεν έχει ως στόχο να επιφέρει αλλαγές, αλλά να βρίσκεται μαζί με το παιδί με τρόπο τέτοιο που να το αποδέχεται αποκλειστικά, με αποτέλεσμα το θεραπευόμενο παιδί να καταφέρνει να κατανοεί την ύπαρξή του στον κόσμο αυτό (Spinelli, 2007).

Η σημασία έγκειται όχι στην απάντηση του «γιατί», αλλά περισσότερο στο νόημα του «τι» και του «πώς» σε αυτό που προβάλλει ο θεραπευόμενος-παιδί. Αντί να καθοδηγούμαστε από μια τεχνική, στη φαινομενολογική προσέγγιση ακολουθούμε ένα σύνολο αρχών όπου, «Πρέπει πρώτα να έχει κανείς κατανόηση για να αποκτήσει τεχνική και όχι το αντίστροφο» (Misiak & Sexton, 1973).

## Ελευθερία και ευθύνη.

Ξεκινώντας από τα γραπτά των Kierkegaard & Nietzsche, και περνώντας ανάμεσα από γραπτά φιλοσόφων του 20 αιώνα όπως των Heidegger & Sartre, η υπαρξιακή φιλοσοφία αναδεικνύει ότι έχουμε αποκτήσει περισσότερη ελευθερία σκέψης, πεποιθήσεων, συμπεριφορών και αισθημάτων από όσων μπορούμε να διανοηθούμε.

Ο Heidegger διερεύνησε την έννοια και τα επακόλουθα του «Να είμαι εκεί ως Εαυτός» (Dasein). Ο ίδιος δεν έφτασε σε ένα τελικό συμπέρασμα και πράγματι κανείς άλλος δεν έχει φτάσει ακόμα: είναι μια κατάσταση όπου γενικώς μας προβληματίζει το πώς γίνεται αυτό. Όπως ο Sartre, με την έννοια του να ζούμε με «Καλή Πίστη» ή «Κακή Πίστη» («good faith» «bad faith»).

Ο Heidegger επικεντρώθηκε κυρίως στην ιδέα να ζούμε είτε αυθεντικά είτε μη αυθεντικά. Το να ζω αυθεντικά, είναι να μπορώ να αγκαλιάζω ότι με κάνει ελεύθερο. Να κατασκευάζω τον δικό μου κόσμο. Παρ'ότι, αυτή η φράση περιορίζει την ελευθερία μας διότι κατανοούμε ότι είμαστε στην ουσία απομονωμένοι και ότι η ίδια η ζωή δεν έχει κάποιο μήνυμα ή σκοπό που να υπαγορεύεται από κάποιον «άλλον», είμαστε σε μια διαρκή ανήσυχη διαδικασία η οποία αναπόφευκτα τελειώνει στο τίποτα. Από την άλλη όμως, είναι και η ανταμοιβή του να έρχεσαι ο ίδιος αντιμέτωπος με τη ζωή, να αναλαμβάνεις την ευθύνη του εαυτού σου, αντί να ζεις για τους άλλους, με τους κανόνες και τις ανάγκες τους. Είναι το να είμαι ελεύθερος να κάνω οτιδήποτε επιθυμώ με την ζωή μου. Εάν είμαστε ελεύθεροι να ζούμε με τη ζωή μας και να κατασκευάζουμε νοήματα σύμφωνα με τα φαινόμενα που υπάρχουν τριγύρω μας, τότε είμαστε μόνο εμείς υπεύθυνοι των εαυτών μας. Αντίστροφα, εάν επιλέξουμε να ζούμε σε μια κατάσταση άρνησης όλων αυτών που αναπόφευκτα συμβαίνουν στη ζωή μας, τότε ζούμε μη αυθεντικά και γινόμαστε ανεύθυνοι της ζωής μας.

Σύμφωνα με τον Sartre (1943), οι άνθρωποι που ζουν με «κακή

πίστη» αρνούνται την ελευθερία τους και την ικανότητά τους να εκπληρώνουν όποια προσωπική δυνατότητα έχουν. Δικαιολογούν την άρνησή τους, με το να κατηγορούν τους περιορισμούς τους σε εξωτερικούς παράγοντες όπως η κοινωνία, οι τάξεις, φυλή, γονείς, θρησκεία.

Ο Warnock (1970) περιγράφει ως αποτέλεσμα: «το μη αυθεντικό άτομο» να αγνοεί την πραγματικότητα και τη σχέση του με τον κόσμο. Υπάρχει ως ασάφεια στο πώς κάποιος χειρίζεται την πραγματικότητα. Μερικώς γνωρίζει τι ισχύει και τι όχι, είναι εγκλωβισμένος στο τι σημαίνει για τους άλλους η πραγματικότητα και πώς οι άλλοι μπορεί να την ερμηνεύουν. Δεν μπορεί να έχει μια καθαρή άποψη και τα λόγια του είναι μερικώς δικά του και μερικώς μιλούν για μια γενικότητα. «Ο διάλογος ενός μη αυθεντικού ανθρώπου είναι περισσότερο φλυαρία παρά ομιλία» (1970 σ.57) Μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να ζουν με αυθεντικό τρόπο;

Ένα παιδί για να μεγαλώσει χρειάζεται να περάσει τη διαδικασία της αφομοίωσης και της ενδοβολής όλων των κοινωνικό-πολιτισμικών πεποιθήσεων της οικογένειας, των φίλων και ολόκληρου του κόσμου τριγύρω του (Benedict, 1934, Mead 1935, Cole 1998). Πρόκειται για μία διαδικασία απαραίτητη για την ανάπτυξη του όπου διασφαλίζει την επιβίωση του στο περιβάλλον που ζει. Εάν τα μάτια ενός παιδιού βιώνουν την εξαπάτηση, τι μπορεί αυτό να σημαίνει για την ανάπτυξη του, όταν στο φόντο υπάρχουν μέλη της οικογένειας που διαρκώς το εξαπατούν;

Θα μπορούσε αυτό να σημαίνει ότι τα παιδιά ζουν σε έναν διαρκή μη αυθεντικό κόσμο πιστεύοντας μόνο αυτά που οι άλλοι τους λένε να πιστεύουν;

Επιπρόσθετα, είναι αναπτυξιακά σωστό να ενθαρρύνουμε το παιδί να «ξυπνήσει» τη δική του πραγματικότητα, όταν το ίδιο χρειάζεται να ζει με τους δικούς του, διότι μόνο έτσι επιβιώνει;

Η Van Deurzen (1995), θεωρεί ότι δεν είναι όλοι έτοιμοι για μια υπαρξιακή-φαινομενολογική διαδικασία. Ένα από τα κριτήρια διαθεσιμότητας είναι κάποιος να μπορεί να διερωτάται για το κατεστημένο (Status quo) αντί να προσπαθεί να προσαρμοστεί σε αυτό ως 'κανονικός'.

Αυτό το κριτήριο είναι αρκετά δύσκολο για ένα παιδί, διότι συχνά το παιδί καλείται να προσαρμοστεί για να επιβιώσει στα διαφορετικά στάδια ανάπτυξής του με το να είναι «κανονικό» και «ίδιο» με τα υπόλοιπα παιδιά.

Τα παιδιά έχουν περισσότερο κριτικό πνεύμα από αυτό που οι ενήλικες πιστεύουν. Δουλεύοντας θεραπευτικά μαζί τους παρατηρούμε πόσο ακριβή παρατήρηση υπάρχει για κάτι που συμβαίνει αναπάντεχα, για παράδειγμα:

Παιδί1: «Μισώ αυτή την άσκηση, μισώ τα πάντα, είναι απδία»

Παιδί2: (5 ετών) «Όχι Μιχάλη, μισείς τον εαυτό σου»

Από το στόμα ενός παιδιού, λέει η παροιμία, μαθαίνεις την αλήθεια. Τα παιδιά διακρίνονται για την ειλικρίνεια και την εκφραστικότητά τους. Διαθέτουν τη δική τους πυξίδα σε θέματα ηθικής και επιλογής της αλήθειας. Σε κοινωνικό επίπεδο, συνήθως δεν

πιστεύουμε σε αυτά που λένε, σε κάποιες όμως ευρωπαϊκές χώρες το ότι ένα παιδί μπορεί να ξεχωρίζει το καλό από το κακό, μπορεί η μαρτυρία του να είναι σημαντικά υπολογίσιμη σε ένα δικαστήριο.

Σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο, η αυθεντικότητα και η ευθύνη του λόγου και των πράξεων ενός θεραπευτή είναι σημαντικά, παρότι μπορεί να μην κατανοεί το ίδιο το παιδί τους λόγους που το οδηγούν να αισθάνεται ή να πράττει με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Όταν ένα «άτακτο παιδί» αισθάνεται έντονα σύγχυση, ενοχή, ντροπή, έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και είναι αβοήθητο είναι αναμενόμενο να παρεκτρέπεται. Έτσι, ενοχλεί μέσα στην τάξη, γίνεται αγενές προς τον δάσκαλο του, σπάει αντικείμενα, κτυπάει τους συμμαθητές του κ.λπ. Το παιδί αυτό είναι μόνιμα απομονωμένο, τιμωρημένο, χαρακτηρίζεται στο σπίτι και στο σχολείο ως το «κακό» παιδί και έτσι αυτός ο χαρακτηρισμός υιοθετείται και από το ίδιο.

Αυτό το παιδί στη θεραπεία παρουσιάζεται με την επιθυμία να νιώσει καλύτερα, να μάθει να διαχειρίζεται τα «άσχημα» συναισθήματά του και να αρχίσει να έχει μια καλύτερη επικοινωνία με τους άλλους. Μαζί με τον θεραπευτή θέλει να νιώσει διαφορετικά για τον κόσμο, και ότι τελικά ο κόσμος τον αγαπά. Ο φαινομενολογικός τρόπος βοηθά το παιδί να κατανοήσει τη δική του δυσκολία. Ότι ο τρόπος που επιλέγει να ζει στο σχολείο και στο σπίτι, μειώνει στην ουσία την αντικειμενική του πραγματικότητα. Όπως επισημαίνει ο Zinker (1997), «ο τρόπος που βιώνουμε την αντικειμενική πραγματικότητα αποτελεί την πραγματικότητά μας». Ένα παιδί λοιπόν, χρειάζεται να κατανοήσει ότι το περιβάλλον είναι συνεχώς μεταβαλλόμενο και ότι αποτελεί πεδίο εξερεύνησης νέων εμπειριών και όχι μόνιμα μια απειλή. Σε πολλές περιπτώσεις, ενώ το παιδί βρίσκεται στη θεραπευτική διαδικασία, οι συνθήκες στο σπίτι παραμένουν ίδιες. Καλείται να κατανοήσει ότι είναι αποκλειστικά υπεύθυνο για την αλλαγή που επιθυμεί και κανείς άλλος δεν μπορεί να το κάνει για εκείνο. Χρειάζεται να ανακαλύψει και να στηρίξει τον εαυτό του χρησιμοποιώντας και εμπιστευόμενος όλο το κιναισθητικό του σύστημα. Να εμπιστευτεί τη συμμετοχή του στη θεραπευτική διαδικασία και να δίνει έμφαση στην παρουσία του ως εαυτός μέσα στο περιβάλλον του. Να δίνει έμφαση στη στιγμή και όχι να ζει για τη στιγμή.

Η διαδικασία της θεραπείας το εξοικειώνει με την έννοια της μοναδικότητας, της ακεραιότητας και του σεβασμού του. Ανακτά την περιέργειά του και τον αυθόρμητο τρόπο να ανακαλύπτει τον κόσμο εκ νέου. Όπως επισημαίνει και η Oaklander (1998), τονίζοντας τη σημασία του «εδώ και τώρα» της εμπειρίας, όπου καθώς μεγαλώνουμε συχνά «εγκαταλείπουμε τα μάτια μας», εννοώντας τον παιδικό μας τρόπο.

### Σχετίζεσθαι

Σύμφωνα με τον υπαρξισμό το άτομο ως ύπαρξη βρίσκεται σε συνεχή διαδικασία του λεγόμενου «γίνεσθαι». Αρχικά, ο εαυτός δεν αποτελεί ένα μεμονωμένο ενδοψυχικό σύστημα. Τοποθετεί-

ται ανάμεσα στο άτομο και το περιβάλλον ως ένας ενδοψυχικός εξοπλισμός.

Δουλεύοντας με υπαρξιακό τρόπο αποδεχόμαστε και καλωσορίζουμε τη σχέση που αναπτύσσεται ανάμεσα στον θεραπευόμενο και τον θεραπευτή. Κάθε διαπροσωπική συνάντηση περιέχει μια διερευνητική εμπειρία και για τους δύο.

Όσοι εργάζονται με παιδιά είναι βαθύτατα συνειδητοποιημένοι και αναγνωρίζουν τη σημαντικότητα της αντανάκλαστικότητας, των αισθήσεων, τις συναισθηματικές αντιδράσεις απέναντι σε ερεθίσματα, ως σημεία αναφοράς στον κόσμο ενός παιδιού.

Μιλώντας με ψυχαναλυτικούς όρους η α-συναίσθητη επικοινωνία νοηματοδοτείται ως μεταβίβαση, αντιμεταβίβαση ή ως προβλητική ταύτιση και αποτελούν τα θεραπευτικά κλειδιά σε μια συνεδρία κυρίως στο μη λεκτικό επίπεδο.



Όταν ένας κλασικός ψυχαναλυτής κατανοεί την προβλητική ταύτιση ως κάτι που ανήκει στον θεραπευόμενο, ένας υπαρξιακός θεραπευτής ισχυρίζεται ότι το συναίσθημα ή η αίσθηση που αναδεικνύεται βρίσκεται στο κοινό πεδίο του θεραπευτή και του θεραπευόμενου. Είναι αλήθεια όμως, ότι αρκετοί νεότεροι ψυχαναλυτές έχουν μετακινηθεί πέρα από μια εξήγηση ενδοψυχικής αιτιοκρατίας ενός ψυχικού φαινομένου σε μια εξήγηση που περιέχει την ανθρώπινη αλληλεπίδραση ως σημείο αναφοράς του ατόμου και ένδειξη ψυχικής υγείας.

Ο Stolorow & Atwood (1994 σελ 9-12) περιγράφουν τη Διυποκειμενικότητα ως μια θεωρία πεδίου ή ως θεωρία των συστημάτων, όπου τα ψυχικά φαινόμενα παρουσιάζονται ως μορφές που σχηματίζονται στο σημείο επαφής της αλληλεπίδρασης του ατόμου με τον έξω κόσμο.

Ο Merleau Ponty (1964) υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι, είναι ρευστές υπάρξεις που συνυπάρχουν, δίνοντας και μια άλλη διάσταση ότι τα άτομα ζουν σε προσωποποιημένα σώματα-μυαλά (incarnated minds). Αυτή η θεώρηση δίνει χώρο στον ανθρώπινο εαυτό να αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του ενώ ενεργοποιεί πιο εσωτερικές διαδικασίες.

Οι ιδέες του Ponty, προσφέρουν στην ψυχοθεραπεία παιδιών, τη

δυνατότητα να τα αντιλαμβανόμαστε ως αυθύπαρκτες υπάρξεις που συνυπάρχουν με τον ενήλικο κόσμο με τρόπο περισσότερο υλιστικό. Τα μικρά παιδιά δεν είναι επαρκώς γλωσσολογικά ανεπτυγμένα με αποτέλεσμα να μην μπορούν να αποστασιοποιηθούν από μια εμπειρία-ερέθισμα μέσω της γλώσσας. Στην παιγνιοθεραπεία το συναντάμε συχνά αυτό το παράδοξο φαινόμενο, δηλαδή, το παιδί να μην αναφέρεται στην εμπειρία του. Εάν όμως ο θεραπευτής παρακολουθήσει προσεκτικά θα δει τους τέσσερεις «κόσμους» της ύπαρξής του: τον ιδιωτικό, τον κοινωνικό, τον φυσικο-σωματικό και τον πνευματικό (Binswanger 1963, Van Deurzen 2002). Οι «κόσμοι» του παιδιού εκφράζονται μέσα από μεταφορές ή όταν το ίδιο το παιδί έχει πρόσβαση στα συναισθηματά του, με τη βοήθεια της δι-υποκειμενικής εμπειρίας του σχετίζεσθαι με τον θεραπευτή του.

### Η Δι-υποκειμενικότητα στη θεραπευτική σχέση.

Όσο σίγουροι μπορεί να είμαστε σήμερα στη χρησιμότητα της δι-υποκειμενικότητας που αναπτύσσεται ανάμεσα σε δύο ενήλικες στη θεραπεία, άλλο τόσο επιβεβαιωνόμαστε στην εργασία μας με τα παιδιά. Ξεκινώντας από το γεγονός ότι ο άνθρωπος έχει έμφυτη την ανάγκη να βιώνει πως δεν είναι μόνος του μέσα σε αυτό τον κόσμο (Trevarthen 1979, 1998, 2001, 2005) και συνεχίζοντας με την έμφυτη ικανότητα δύο συντρόφων να επικοινωνούν μεταξύ τους και να μοιράζονται στον χρόνο την υποκειμενική τους εμπειρία, αυτό ονομάστηκε από τον Trevarthen (1989) ως δι-υποκειμενικότητα. Σύμφωνα με τον Trevarthen (2001), τα βρέφη δεν είναι «μωρά» αλλά σκεπτόμενα όντα που διαδραματίζουν ενεργό και πρωταγωνιστικό ρόλο στην ανάπτυξη τους. Τα νεογέννητα διαθέτουν από νωρίς έναν συνεκτικό εαυτό ο οποίος είναι έτοιμος να μοιραστεί συγκινήσεις, προθέσεις και ενδιαφέροντα. Τα ευρήματα του Trevarthen και των συνεργατών του τον οδήγησαν στη θεωρία της Δι-υποκειμενικότητας ή αλλιώς της Έμφυτης Κοινωνικότητας. Αυτή η επικοινωνιακή αλληλεπίδραση είναι κάτι παραπάνω από την κάλυψη βιολογικών αναγκών και από το αίσθημα ασφάλειας που μας προσέφεραν πρωταρχικά οι γονείς μας. Είναι μια διαδικασία αμοιβαίας προσοχής και ρυθμικού συγχρονισμού σε περιόδους που ένα βρέφος είναι ήρεμο και δεν αισθάνεται κουρασμένο, πεινασμένο ή φοβισμένο. Πρόκειται για μια αμοιβαία προσπάθεια επικοινωνίας τόσο από την πλευρά του βρέφους όσο και από την πλευρά του γονέα (Braten 2007). Η αλληλεπίδραση αυτή αποτελεί ένα εγχείρημα προς κατανόηση, των προθέσεων, των κινήτρων, των ιδεών, των συναισθημάτων και των πράξεων του άλλου, με στόχο την προσωπική ανάπτυξη. Όσο παρατηρούμε μια πράξη, κατανοούμε και τον σκοπό αυτής της πράξης (Gallese 2001) και γινόμαστε συμπρωταγωνιστές. Αισθανόμαστε ότι αισθάνεται εκείνη την ώρα το άτομο που εκτελεί την πράξη τη δεδομένη στιγμή (Gallese 1998). "καταλαβαίνω πως είναι για τον άλλον μια εμπειρία... αντιλαμβάνομαι την υποκειμενικότητα του άλλου και συνδέομαι με την εν-συναίσθησή μου (empathy) (Oaklander 1988, Zinker 1977).

Όσοι εργάζονται με παιδιά γνωρίζουν τη δύναμη του «ασφαλούς δεσμού». Όταν ένα παιδί έχει βιώσει μια ασφαλή και με φροντίδα σχέση με έναν ενήλικα, θα μπορέσει μεγαλώνοντας να αναπαράγει παρόμοιες ασφαλείς σχέσεις. Η παρουσία ενός υποστηρικτικού ενήλικα στη ζωή ενός παιδιού μπορεί να συντελέσει στην ανάπτυξη του επιδιορθωτικά, μαθαίνοντας στο ίδιο το παιδί να διαχειρίζεται και να καταπραΰνει τα άγχη του (Gerhardt 2004). Δουλεύοντας υπαρξιακά-φαινομενολογικά με τα παιδιά, η σχέση που αναπτύσσεται έχει εγγενώς μια διττή σημασία. Και οι δυο πλευρές είναι δεσμευμένες στη διαδικασία, ενώ ταυτόχρονα ο θεραπευτής γνωρίζει πόσες δι-ατομικές δυνατότητες παρέχει η παρουσία του στη σχέση. Είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον, στην περίπτωση όπου τα παιδιά ζουν σε οικογενειακά συστήματα ιδιαίτερα «τοξικά», όπου τα επικοινωνιακά μηνύματα που παρέχονται σε αυτά υπονομεύουν και μειώνουν τα ίδια, τις περισσότερες φορές υπό το πρίσμα μιας υπερπροστασίας και φροντίδας γενικότερα (Laing & Esterson 1964). Όταν τα παιδιά βιώνουν μια διαρκή άρνηση συναισθημάτων, αντιλήψεων και ακύρωσης των σκέψεών τους από μέλη της οικογένειάς τους, τα ίδια τα παιδιά βιώνουν μεγάλη σύγχυση. Ενώ συνήθως, είναι ικανά να γνωρίζουν το μη αληθές, καταλήγουν να μην εμπιστεύονται αρκετά τις σκέψεις και τις εντυπώσεις τους.

Σύμφωνα με τον Laing, το πρόβλημα δημιουργείται κυρίως στο πώς υιοθετεί μια οικογένεια τους κανόνες συν-ύπαρξής της. Το πρόβλημα δημιουργείται όταν δεν υπάρχει σαφής διάκριση ανάμεσα στην πράξη και το παιδί ως οντότητα (actions & being). Για παράδειγμα, ένα παιδί αφομοιώνει την ταυτότητα του «άτακτου και κακού» παιδιού που τιμωρείται για την πράξη του, η τιμωρία όμως αντιλαμβάνεται από το παιδί ως απειλή για την ακύρωση της ύπαρξής του γενικότερα, με αποτέλεσμα να ακυρώνει τον ίδιο τον εαυτό του. Αυτό το συναντάμε συνήθως στη θεραπεία όπου το παιδί πιστεύει ότι είναι ένοχο είτε από τα μηνύματα που λαμβάνει από το οικογενειακό σύστημα είτε, εάν μιλούσαμε με Piaget όρους, βρισκόμενο σε εγωκεντρική αναπτυξιακή φάση, όπου νιώθει ως το κέντρο όλου του κόσμου και ότι κι αν συμβεί είναι με κάποιο τρόπο δικό του λάθος. Φέρνοντας το παραπάνω παράδειγμα υπό το πρίσμα μιας φαινομενολογικής προσέγγισης, εστιάζουμε στο να βοηθήσουμε το παιδί να ανασύρει από τη μνήμη του τι συμβαίνει, ποιός είναι ο ρόλος του και να το επιβεβαιώσουμε γι αυτό που νομίζει, αντί να παραμείνουμε σε μια εξήγηση-ερμηνεία ενός καλοπροαίρετου ενήλικα. Ως θεραπευτές είναι σημαντικό να είμαστε συνεπείς, προβλέψιμοι και ειλικρινείς. Η παρουσία μας να είναι αρκετά στερεή ώστε να δέχεται την όποια επιδοκιμασία ενός παιδιού. Στόχος είναι να βοηθάμε το παιδί να χρησιμοποιεί τις επιθυμίες του και να πορεύεται με αυτές ως οδηγό στη ζωή του. Οι επιθυμίες του είναι εκείνες που θα του προσφέρουν μεγαλύτερη ανεκτικότητα, αποτελεσματικότητα και ίσως το κυριότερο από όλα, ελπίδα.

### Βιβλιογραφικές αναφορές

- Benedict, R (1934). *Patterns of culture*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Binswanger, L (1963). *Being in the world*. New York: Basic Books
- Braten, S. (2007). *On Being moved. From mirror neurons to empathy. Advances in consciousness research*. Amsterdam: John Benjamins Publishing Company.
- Cohn, H (2002). *Heidegger and the roots of existential therapy*. London: Karnac
- Cole, M (1998). *Culture in development*. In M.Woodhead, D. Faulkner & K. Littleton (eds). *Cultural worlds of early childhood (11-33)* London: Routledge
- Fonagy, P., Target, M. Cottrell, D. Phillips, J, & Kurtz, Z (2002) *What works for whom? A critical review of treatments for children and adolescents*. New York: Guilford Press.
- Gallese, V. & Goldman, A. (1998). *Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading*. *Trends in Cognitive Science* 2(12), 293-450
- Gerhardt, S. (2004). *Why love matters*. East Sussex: Routledge.
- Heidegger, M.(1996). *Being and Time*. State University of New York Press Albany.
- Laing, R.D. (1960) *The divided self*. London:Penguin Books.
- Laing, R.D. & Esterson, A. (1964) *Sanity madness and the family*. London: Pelican Books
- Mead, M (1935) *Sex and temperament in three primitive societies*. New York: Morrow
- Merleau-Ponty, M. (1964) *Signs*. Evanston, IL:Northwestern University Press.
- Misiak, H. & Sexton, V.S (1973). *Phenomenological existential and humanistic psychologies: An historical survey*. New York: Gruner and Stratton.
- Oaklander, V.(1988). *Windows to our children*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Piaget, J. (1977). *The role of action in the development of thinking. In knowledge and development (17-42)* US: Springer.
- Sartre, J-P. (1943) *Being and nothingness*. Paris: Editions Gallimard.
- Spinelli, E. (2007). *Practising existential psychotherapy*. London:Sage.
- Stolorow, R.D. & Atwood, G.E. (1996). *The intersubjective perspective*. In R.D Stolorow, G.E. Atwood & B. Brandchaft (eds) (1964), *The intersubjective perspective (9-12)* Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Trevarthen, C.(1979). *Communication and cooperation in early infancy: A description of primary intersubjectivity*. In M.Bullowa (Ed), *Before Speech:The beginning of Interpersonal Communication (321-347)*. New York: Cambridge University Press.
- Trevarthen, C.(1989). "Infants trying to talk: How a child invites communication from the human world" In R.Soderberg (Ed.), *Children's Creative Communication*. Lund: Lund University Press.
- Trevarthen, C.(1998). *The concept and foundations of infant intersubjectivity*. In S. Braten (ed), *Intersubjective Communication and Emotion in Early Ontogeny (15-46)*. Cambridge University Press.
- Trevarthen, C.& Aitken, K.J. (2001). *Infant Intersubjectivity: Research Theory and Clinical Applications*. *Child Psychology and Psychiatry*, 42, 3-48.
- Trevarthen, C. (2005). *Stepping away from the mirror: Pride and shame in adventures of companionship. Reflections on the nature and emotional needs of infant intersubjectivity*. In C.S. Carter, K.E. Grossmann, S.B. Hardy, M.E. Lamb, S.W. Porges & n. Sachser (Eds), *Attachment and bonding: A new synthesis*. Cambridge, MA:MIT Press.
- van Deurzen-Smith, E. (1995) *Existential Therapy*. London: Society for Existential Analysis.
- van Deurzen-Smith, E. (2002) *Existential counseling and psychotherapy practice*. London: Sage.
- Warnock, M. (1970). *Existentialism*. Oxford: Oxford University Press.
- Zinker, J.(1977). *Creative process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books.

**Αντιγόνη Ορφανού**, Σχολική Ψυχολόγος (M.Sc. Professional Training in Educational Psychology), Ψυχοθεραπεύτρια και επόπτη Gestalt, μέλος της EAGT και της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt (HAGT). Εκπαιδευμένη στο μοντέλο της Ruella Frank στη Σωματική Ψυχοθεραπεία.



## «Ότι κερνάει ο καιρός», εμπιστοσύνη στη διαδικασία

Ιούλιος 2019. Το δασικό χωριό «Λιβαδάκι», βρίσκεται σε μια περιοχή με πεύκα και έλατα, κοντά στο Καρπενήσι. Η διαδρομή για να φτάσει κανείς στην κατασκήνωση του Gestalt Foundation αποτελεί την εισαγωγή για ένα νέο κεφάλαιο ζωής. Η φυσική παιδεία του τόπου διεξαγωγής των «εργασιών» βοηθά σ' έναν ασφαλή πειραματισμό απ' όλους μας να συνυπάρξουμε, με στόχο τη διεύρυνση της ψυχολογίας μας. Ο άνθρωπος σχετίζεται με τη φύση μέσα του και απ' έξω του. Ο σημερινός τρόπος ζωής έχει θρέψει και θρέφει την αποποίηση των ευθυνών του και την καχυποψία στη σχέση αυτή, εκδηλώνοντας μια υπερπροστατευτική αντιμετώπιση των δυσκολιών της κατά την ανάπτυξη και τη διαπαιδαγώγηση. Γονείς, δάσκαλοι, ψυχολόγοι, ειδικοί και παιδιά δυσκολευόμαστε να εμπιστευτούμε τη διαδικασία και να βιώσουμε το πεδίο μ' ένα αίσθημα αυθεντικής ασφάλειας και επάρκειας. Αυτή τη φορά, στην κατασκήνωση, θέλησα να δουλέψω και να βρεθώ με τα παιδιά της κατασκήνωσης, μαζί με τη Μαριαλένα Τσιαμούρα και τη Λιάνα Δάκτυλα. Εκπληκτική συνεργασία!!! Η επαφή με τα παιδιά προσωπικά μου φέρνει φρεσκάδα, κίνηση, τρυφερότητα, γέλιο, αλήθεια, αγωνία και γνώση. Μια βαθιά γνώση και επιβεβαίωση ότι υπάρχουν σε μια συνέχεια, με μια συνοχή, σε μια διαρκή αλλαγή. Από τις πρώτες στιγμές των επαφών μας πειραματιζόμαστε και εμπιστευόμαστε κάπως τον εαυτό μας και το περιβάλλον μας. Ο τρόπος που ο καθένας / καθεμιά εμπιστεύεται τη διαδικασία του, είναι μοναδικός – ξεχωριστός και πολλές φορές δυσλειτουργικός, συμβαίνει μια σπατάλη ενέργειας του συστήματος – του πεδίου. Τα παιδιά εκφράζουν τις δυσκολίες τους με τις συμπεριφορές τους, επισημαίνοντας τη σπατάλη αυτή. Το σύμπτωμα είναι σήμα του πεδίου και του τρόπου μας μέσα σ' αυτό. Ο Πήτερ Παν και η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων, που ήταν και το «θέμα» της κατασκήνωσης, διαπραγματεύονται κατά τη γνώμη μου, την εμπιστοσύνη στη διαδικασία του μεγάλωματος – της ωρίμανσης. Η δουλειά μας με τα παιδιά της κατασκήνωσης εστίαζε στο τι σήμαινε για το καθένα «εμπιστεύομαι τη διαδικασία μου». Οι συνθήκες σε μια κατασκήνωση του Gestalt Foundation είναι ιδανικές για θεραπευτικές παρεμβάσεις.



- Είναι ένας φυσικά οριοθετημένος χώρος.
- Οι γονείς των παιδιών υποστηρίζονται (εργαστήρια, process,

ελεύθερος χρόνος).

- Οι λοιποί ενήλικες υποστηρίζονται επίσης.
- Οι συντονιστές και οι διοργανωτές είναι προετοιμασμένοι.
- Η συμφωνία για τη συμμετοχή είναι δηλωμένη και η ολιστική παιδεία των λειτουργιών της κατασκήνωσης είναι σύμφωνα με τη φιλοσοφία και την πρακτική της Gestalt θεώρησης των πραγμάτων.

Αυτό που έμενε να συμβεί, και τελικά συνέβη, ήταν το να συνυπάρξουμε μ' έναν τρόπο που θα δίνεται ο χώρος και ο χρόνος για την ικανοποίηση των αναγκών όλων, με αναγκαία προτεραιότητα και με συνέπεια σ' αυτό. Τα παιδιά είναι ανάγκες. Διαφορετικές ηλικίες, διαφορετικές ανάγκες και κοινή η αναγκαιότητα για επαφή. Χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον και στη σχέση με τα παιδιά, αυτή η εξάρτηση είναι εστιασμένη στην αποκλειστικότητα. Ο αποκλειστικός άλλος γίνεται πολλοί άλλοι και λιγότερο αποκλειστικοί. Η διαφοροποίηση στη συνύπαρξη χρειάζεται εμπιστοσύνη στη διαδικασία, χρειάζεται την επιβεβαίωση των εμπειριών του ατόμου στη σχέση. Για ένα βρέφος, νήπιο, παιδί, αυτή η επιβεβαίωση έρχεται από τον απέναντι, από το περιβάλλον, μια επιβεβαιωτική ματιά και ένα επιβεβαιωτικό περιβάλλον. Η φυσική οριοθέτηση του τόπου, το προετοιμασμένο πρόγραμμα δραστηριοτήτων και οι προθέσεις των συντονιστριών, κατ'ύψιστον τη ζωή στην κατασκήνωση. Τα παιδιά πειραματίζονταν διαρκώς, στις επαφές

με τα άλλα παιδιά, με τον εαυτό τους, με το γονιό τους, με τις «κυρίες» (τις συντονίστριες), με τη φύση γύρω τους. Αντιμετωπίζουν και επιλύουν διάφορα προβλήματα. Άλλο επιλέγει να προσπαθεί μόνο του, άλλο ζητά βοήθεια από τους συνομηλικούς του, άλλο βροντοφωνάζει τις ανάγκες του, άλλο τις κρύβει ντροπαλά, άλλο τις επικοινωνεί με συγκεκριμένες συμπεριφορές, κ.ο.κ. Η εμπιστοσύνη στη διαδικασία, αφορά στην επιβεβαίωση των εμπειριών και στην οριοθέτηση των στιγμών. Υπάρχει στον χώρο της σχέσης, σ' αυτά τα μαγικά κενά στο συνεχές του χρόνου της. Ντροπή, επιθετικότητα, φοβίες, υπερδραστηριότητα, υποτονικότητα, παραμέληση βασικών αναγκών, άγχος, είναι συμπτώματα – σήματα του πεδίου, για το πώς κάθε παιδί έχει δομήσει τον τρόπο του να εμπιστεύεται. Με φόντο τον τρόπο τους ως τώρα, οι δυσλειτουργικές στιγμές αποκτούν νέο ενδιαφέρον στα νέα δεδομένα και δημιουργούνται νέες μορφές αλληλεπίδρασης στο πεδίο. Με το κάθε παιδί επιλέγεται η απόσταση στην επαφή, που είναι λειτουργική τη δεδομένη στιγμή. Η απόσταση στην επαφή, στη σχέση με τα παιδιά, είναι μέσο παρέμβασης, όπως και η εμπρόθετη παρατήρηση. Η ζωή στην κατασκήνωση γεμίζει στιγμές. Στιγμές άμεσης ή έμμεσης φροντίδας, παρουσίας, στιγ-

με τα άλλα παιδιά, με τον εαυτό τους, με το γονιό τους, με τις «κυρίες» (τις συντονίστριες), με τη φύση γύρω τους. Αντιμετωπίζουν και επιλύουν διάφορα προβλήματα. Άλλο επιλέγει να προσπαθεί μόνο του, άλλο ζητά βοήθεια από τους συνομηλικούς του, άλλο βροντοφωνάζει τις ανάγκες του, άλλο τις κρύβει ντροπαλά, άλλο τις επικοινωνεί με συγκεκριμένες συμπεριφορές, κ.ο.κ. Η εμπιστοσύνη στη διαδικασία, αφορά στην επιβεβαίωση των εμπειριών και στην οριοθέτηση των στιγμών. Υπάρχει στον χώρο της σχέσης, σ' αυτά τα μαγικά κενά στο συνεχές του χρόνου της. Ντροπή, επιθετικότητα, φοβίες, υπερδραστηριότητα, υποτονικότητα, παραμέληση βασικών αναγκών, άγχος, είναι συμπτώματα – σήματα του πεδίου, για το πώς κάθε παιδί έχει δομήσει τον τρόπο του να εμπιστεύεται. Με φόντο τον τρόπο τους ως τώρα, οι δυσλειτουργικές στιγμές αποκτούν νέο ενδιαφέρον στα νέα δεδομένα και δημιουργούνται νέες μορφές αλληλεπίδρασης στο πεδίο. Με το κάθε παιδί επιλέγεται η απόσταση στην επαφή, που είναι λειτουργική τη δεδομένη στιγμή. Η απόσταση στην επαφή, στη σχέση με τα παιδιά, είναι μέσο παρέμβασης, όπως και η εμπρόθετη παρατήρηση. Η ζωή στην κατασκήνωση γεμίζει στιγμές. Στιγμές άμεσης ή έμμεσης φροντίδας, παρουσίας, στιγ-

μές συναισθηματικών επαφών της αλληλεπίδρασης μεταξύ μας, στιγμές μιας μακρινής επιβεβαιωτικής ματιάς όταν έπαιζαν ποδόσφαιρο, στιγμές δημιουργικότητας, στιγμές χαλάρωσης, στιγμές αγκαλιάς, γέλιου, στιγμές με χώρο και χρόνο στην επαφή, ολοκληρωμένες εμπειρίες. Στις επαφές μας με τα παιδιά, η οριοθέτη-

την αρχή, το ξεκίνημα, το άνθισμα, την ευ-καιρία στη διαδικασία της ζωής. Η σχέση μας με τον «καιρό» αποκτά νέα ματιά στην επαφή αυτή. Στην κατασκήνωση φέτος βίωσα πέντε μέρες συναρπαστικών στιγμών. Εκτίμησα τον χώρο και τον χρόνο που είχαμε όλοι μαζί, ζώντας μια ολιστική, επιβεβαιωτική εμπειρία μέσα από



ση αφορά σε συναισθήματα και εμπειρίες. Το πρόγραμμα και οι κανόνες βοηθούν στο να βρίσκει κάθε παιδί τη θέση του και τον τρόπο του στην ομαδική ζωή, την κάθε στιγμή. Εξυπηρετούν την σχέση, γι' αυτό χρειάζεται να αναπροσαρμόζονται διαρκώς. Στη σχέση με τα παιδιά ταιριάζει η φράση «ότι κερνάει ο καιρός». Στην κατασκήνωση, μακριά από το άγχος της περάτωσης των ετήσιων εκπαιδευτικών προγραμμάτων, παιδαγωγικών στόχων καθώς και οργανωμένων δραστηριοτήτων της πόλης, είχαμε την ευκαιρία να αφευθούμε στο κέρασμα του καιρού. Η Μαρία τρέχει την κατηφόρα και ίσα που ορίζει το σώμα της. Η Νεκταρία σφίγγει στην αγκαλιά της το μπαμπά της. Ο Κωστής πετά μόνος του ένα drown. Ο Βασίλης, η Αγγελική, ο Δημήτρης και η Έλενα κατασκευάζουν δώρα για τα μανιτούς τους. Η Αναστασία με την Ειρήνη κρύβονται σ' ένα σπιτάκι. Ο Γιώργος κλαίει που χτύπησε στο σκαλί. Η Παναγιώτα τσιρίζει γιατί πλησιάζουν οι μέλισσες. Η Κατερίνα και ο Αντώνης προετοιμάζουν το εργαστήρι των πειραμάτων και η Μαριαλένα βοηθά τα παιδιά να φτιάξουν κούκλες. Η Αντωνέλα έκανε κακά στην πάνα της και κάθετα μόνη στην αιώρα... (Τα ονόματα φυσικά είναι τυχαία επιλογή). Πλούτος, οι ευκαιρίες για επαφές και προγραμματισμούς. Ο καιρός συν-δημιουργείται, δεν ελέγχεται και προσφέρει – κερνάει τα δέοντα, αυτά που χρειάζεται μια ολότητα για να υπάρξει. Τα σχέδια αναπροσαρμόζονται συνέχεια, με την ασφάλεια της δομής της λειτουργίας της κατασκήνωσης και με εμπιστοσύνη στη διαδικασία. Τα παιδιά αντιπροσωπεύουν το νέο,

την επαφή και την αλληλεπίδραση με όλα τα παιδιά της κατασκήνωσης. Αλλιώς συναντηθήκαμε και αλλιώς αποχαιρετιστήκαμε. Ευχαριστώ βαθιά και άλλη μια φορά το Gestalt Foundation για τις ευκαιρίες ζωής που μου προσφέρει. Ευχαριστώ τα παιδιά για τις ευκαιρίες για ωρίμανση που με κερνάνε. Και τέλος, ευχαριστώ τις συνεργάτιδες μου για τις ευκαιρίες για νέους τρόπους δράσεων και παρεμβάσεων που με υποστήριξαν να πειραματιστώ. Καλή μας αντάμωση στην επόμενη κατασκήνωση!

**Φαρμάκη Μαρία**, Νηπιοβρεφοκόμος, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt. Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπειών Gestalt & μέλος της EAGT.

### **Η διαδρομή της κατασκήνωσης**

Μπαίνουμε στο αυτοκινητάκι μέσα από το κέντρο της Θεσσαλονίκης, ώρα 7:15 πρωί –πρωί, με θερμοκρασία 32 °C, με αρκετή κίνηση, και γράφω «μπαίνουμε» γιατί έχω συνεπιβάτες αγαπημένους που με βοηθούν να τακτοποιηθώ στο αυτοκίνητο... Βγάζουμε πράγματα, βάζουμε πράγματα, μπαίνουμε όλοι μέσα ευτυχώς... όλα έτοιμα και ξεκινάμε. Στο δρόμο συζητάμε για το πώς είναι ο καθένας μας, για το αυτοκινητάκι, αλλά και το τι κολατσιό έχει η καθεμία στο τσαντάκι της για να το μοιραστούμε. Είναι κάτι σαν παράδοση η κατασκήνωση πια ύστερα από τέσσερα χρόνια! Στον

δρόμο συναντάμε και άλλους συνταξιδιώτες. Τους παίρνουμε τηλέφωνο για καλημέρα και καλό δρόμο, λέμε αστεία και συνεχίζουμε. Η διαδρομή γίνεται όλο και πιο συναρπαστική, και η κατασκήνωση έχει ήδη ξεκινήσει! Μετά από αρκετές ώρες δρόμου στρίβει η οδηγός δεξιά από τον κεντρικό δρόμο, σ' ένα δρομάκι που σταδιακά αρχίζει να ανηφορίζει και η θερμοκρασία αρχίζει σταδιακά

να είναι δροσερή, ο δρόμος γαλήνιος, με πουλάκια να κελαηδούν. Το βλέμμα μου ψυχάζει στο πράσινο, η μυρωδιά του πεύκου αρωματίζει την ατμόσφαιρα... στο δρόμο ένα σκιουράκι κρατάει με τα δυο του χέρια ένα καρύδι. Που να σκεφτώ να βγάλω φωτογραφία! Σκέφτομαι



ότι είμαι στον παράδεισο και στον παράδεισο δεν βγάζεις φωτογραφίες, εκτός και αν θέλεις να τον χάσεις... Τον παράδεισο όταν τον βρεις στον δρόμο σου «απλά» τον βιώνεις με όλες σου τις αισθήσεις! Μέσα στο πυκνό δάσος και μετά από τριάντα λεπτά ένα μικρό χωριουδάκι με σπιτάκια από ξύλο ξεπροβάλλει... Η μεγάλη σιδερένια πόρτα της αυλής ανοίγει και μπαίνουμε μέσα εκεί που κάθε φορά με περιμένουν οι δικοί μου άνθρωποι. Η Κάτια που κάθε φορά ρωτάει «φτάσατε καλά;» συν μια γεμάτη αγκαλιά και η Χριστίνα με γρήγορο βήμα να έρθει να με αγκαλιάσει και να με φιλήσει... Και όσο πιο μέσα προχωράω συναντώ γνωστά πρόσωπα χαρούμενα, και άλλα νέα που θα γνωρίσω! Το σπιτάκι που μένω είναι ίδιο σαν τα υπόλοιπα, μα σιγά-σιγά με τα προσωπικά αντικείμενα του καθενός αρχίζει και παίρνει σπιτική μορφή,



κάτι σαν εξοχική κατοικία που δεν επισκέπτομαι συχνά, αλλά όταν το κάνω είναι μαγικό! Ξεκινάνε τα εργαστήρια... με την Αντωνία, τη Μελίνα, τη Μαρία, την Ελένη, τη Βασιλική, τη Μαριαλένα με τη Λιάνα, τη Χριστίνα, τη Μαλβίνα, την Αναστασία με την Ελίζα,

την Πασχαλιά, τη Λυδία... Κάποια με χιούμορ και παιχνίδι, άλλα με προβληματισμό και συγκίνηση, και κάποια με γαλήνη και ηρεμία, ή και κάποια φορά με έναν συνδυασμό όλων αυτών! Στο τέλος της ημέρας καθώς άρχιζε να σκοτεινιάζει, υπήρχε η φροντίδα του πώς κλείνω την ημέρα μου, αλλά και στη διάρκεια της μέρας υπήρχε μια ακόμα φροντίδα για όλους εμάς που συμμετείχαμε ως συντο-

νιστές των ομάδων, η εποπτεία της κατασκήνωσης. Η Κάτια ήταν εκεί να με και να μας φροντίσει να συνεχίσουμε φροντισμένοι πια να μοιραζόμαστε τη γνώση των εργαστηρίων που είχαμε αναλάβει η καθημέρα! Και στο τέλος της κάθε βραδιάς μετά το σπιτικό φαγητό του κυρίου Ηλία

(γιατί η φροντίδα περιλαμβάνει και πραγματική τροφή), η Έκπληξη της βραδιάς! Η προβολή της ταινίας η «Η Αλίκη στη Χώρα των Θαυμάτων», που ως ενήλικας ταξιδεύω για λίγο στην περιπέτεια και την χαρά της παιδικής μου ηλικίας μαζί με συνταξιδιώτες που τους νιώθω δίπλα μου! Το επόμενο βράδυ «Το μεγάλο Παιχνίδι» με ενήλικες και παιδιά σε ομάδες να τρέχουν με χιούμορ και με τόλμη να λύσουν γρίφους και στο τέλος να δημιουργήσουν τη δική τους ιστορία... Και στο τέλος της επόμενης βραδιάς, η «Πυρά», εκεί που και εγώ αφήνω ένα κομμάτι που με απασχολεί και αυτό μεταμορφώνεται σε θετική αύρα στους γύρω μου, αλλά και σ' εμένα! Τελευταία μέρα της κατασκήνωσης, συναντιόμαστε όλοι οι συμμετέχοντες επειδή ήρθε μια σημαντική στιγμή: να κλείσει ένας όμορφος κύκλος αποκάλυψης, μοιράσματος, αποδοχής, αγάπης, χαράς, και ηρεμίας, μια αγκαλιά και μια λέξη είναι αυτές οι ιδιαίτερες πράξεις να ολοκληρώσουν την όμορφη διαδικασία της κατασκήνωσης! Αν θα έφτιαχνα ένα βίντεο για την κατασκήνωση θα ήταν μια ταινία με πρωταγωνιστές όλους εσάς που με αγάπη, μοίρασμα και αποδοχή συμμετείχατε! Σας ευχαριστώ για την παρουσία σας!

**Ιωάννα Γκουτζιώτη**, Σύμβουλος ψυχικής υγείας, Εκπ. ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, BSc in Psychology - University of Lincolnshire & Humberside, MSc in Psychology of Child Development - University of Central Lancashire, PGCert in Management - University of Lincoln

## ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

### Στερνή πνοή.

Συναντηθήκαμε τυχαία...

Μια μικρή τυχαία στιγμή που οι ψυχές μας και όχι τα βλέμματα συναντιούνται.

Τα δάκρυα της σιωπηλιά, όμως η

δύναμη της ψυχής της εκκωφαντική.

Το ήθος και η ευγένεια έκαναν βόλτες στο λιγνό κορμί της.

Τα όνειρά της, πεταλούδες που χοροπηδούσαν ανάμεσα στα ξανθά της μαλλιά.

Τα τάλαντα που έγιναν ταλέντα σε καμβά, σε χαρτί, σε στίχους σε τραγούδι.

Η μουσική εκφράστηκε μέσα από την ταλάντωση των φωνητικών της χορδών.

Το δύσκολο δεν ήταν μάχη για τη ζωή, ήταν αγάπη για την ζωή, αγάπη για τον συνάνθρωπο.

Η ελπίδα έμεινε για πάντα ζωντανή γιατί αγάπησε ως την στερνή πνοή.



Η πίστη για το αόρατο μας έφερε κοντά. Το τραγούδι σου για Εκείνον το μοιράστηκες μαζί μας. Στιγμή διπλή: Χαράς και λύπης.

Ένα τραγούδι αποχαιρετισμού σαν εκείνα των Βεδουίνων της ερήμου.

Ένα τραγούδι θρήνου που προμήνυε την πρόωρη απώλεια σου.

Συναντηθήκαμε εντελώς τυχαία, μια μικρή τυχαία στιγμή που θα κρατήσουμε για πάντα στην καρδιά μας!

**Βασιλακοπούλου Β., Βελαλή Σ., Ζέρβα Ε., Κουτρουφίνη Κ., Μακρανδρέου Α., Σκάρπα Γ., Στέφου Χ., Τσούλου Α., Jastrow A.**

### Το τυφλό οροπέδιο

Σ' αυτό το τυφλό οροπέδιο

είμαι συχνός επισκέπτης

εδώ που κλείνουν όλες οι καταγραφές.

Έξω μένουν μακριά κι αναπαύονται

τα ακρωτήρια.

Κι είναι σαν όνειρο παλιό

ύπνος εμβρύου σ' άμνιο φάσμα

μαύρο παράξενο αχανές.

Κάποτε έρχονται και φεύγουν παλλόμενες

ηλεκτρικές παραστάσεις

πύργκι κύκλοι τρίγωνα καταρράκτες

και άλλες πιθανές γεωμετρίες.

Ίσως κατάλοιπο απ' τις συνήθειες

των ματιών

ίσως ανάμνηση αστερισμών

ή ένα ρόδο που φλέγεται.

Κι εδώ ακόμα δεν μπορώ ν' αποφύγω την όραση

κι όλο παραπατώ και σκοντάφτω

σε μηνύματα στερεοσκοπικά των

εποχών

βιαστικός μέσα στο ξαπλωμένο

δάσος

δίχως να νιώθω την ηλικία.

Με ορμή το ρόδι χτυπά

σ' έναν πέτρινο τοίχο

και χτυπά τη σκιά μου

που μορφάζει για λίγο

και ξανά επιστρέφει στο σώμα της

σαν γερόντισσα,

με βέρα διπλή στο 'να δάχτυλο.

### Τύχαμε σε πολλές διανυκτερεύσεις

Τύχαμε σε πολλές διανυκτερεύσεις

εφημερίες και επιφυλακές

στα χαρτιά τα κορμιά και τα

όνειρα.

Μας βρήκε το πρωί γερμέ-

νους

πλάι σ' ένα παρτέρι

με την καρδιά μας ανοικτή

να ξεδιψούν σε κύκλο

οι νεκροί μας.

Τώρα

γνωρίζουμε καλά γιατί μας

διώχνουν.

Δεν μας χωρίζει μόνο το

δέρμα απ' τον κόσμο.

Τοίχο-τοίχο θα βαδίσουμε κι

αυτόν τον αιώνα

όσο προλάβουμε, στο

ημίφως.

από την υπό δημοσίευση

ποιητική συλλογή του «Σπίτι

στον Κόσμο».

**Κωνσταντίνος Κώστας,**

*Ψυχολόγος, κοινωνικός*

*λειτουργός, ψυχοθεραπευτής*

*και εκπαιδευτής Gestalt.*

#### ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

**Υπεύθυνη έκδοσης:** Γιάννα Γιαμαρέλου

**Οργάνωση & Επιμέλεια:** Έλσα Αγγελίδη

**Γραμματειακή υποστήριξη:** Βάλια Γιαννακοπούλου

**Σελιδοποίηση:** Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

**Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:** Βασιλακοπούλου Βίκυ, Βελαλή Σουλτάνα, Γιαμαρέλου Γιάννα,

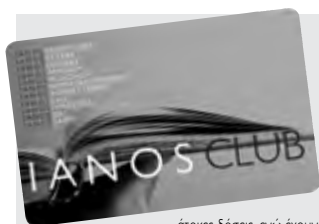
Γκουτζιώτη Ιωάννα, Δάκτυλα Λιάνα, Δημητρίου Στεφάνια, Ζέρβα Ελευθερία, Καπασά Εβίτα,

Κατσαμάκα Βασιλική, Κουτρουφίνη Κωνσταντίνα, Κώστας Κωνσταντίνος, Λέφα Τζίνα, Μακραν-

δρέου Άννα, Μπατάλα Γωγώ, Νικολή Σίλια, Νταόπουλος Βασίλης, Ορφανού Αντιγόνη, Παπαθα-

νασίου-Πεχλιβανίδου Αικατερίνη, Περιβολάρη Μάγδα, Ράπτης Νικόλας, Σκάρπα Γεωργία, Στέφου

Χριστίνα, Τσιαμούρα Μαριαλένα, Τσούλου Άννα, Φαρμάκη Μαρία, Jastrow Angelika.



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, διπλασιασμό 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, κκ.).

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