



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- 18ο Τετράμηρο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt
- Best Seller ΙΑΝΟΣ

σελ. 3 - 6

- Παρουσιάσεις στον Ιανό

σελ. 7

- "Please mind the Gap"
- Ανταποκρίσεις

σελ. 8 - 11

- Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης

σελ. 12 - 14

- Gestalt in Organizations

σελ. 15

- Ελεύθερη Έκφραση

σελ. 16

- Το κανάλι του Gestalt Foundation στο Youtube

Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης Ψυχοθεραπείας Gestalt

Δουλεύοντας με τα παιδιά...



...ήταν το θέμα του φετινού προγράμματος συνεχιζόμενης εκπαίδευσης που ολοκληρώθηκε μέσα από 2 τριήμερα και δύο διήμερα workshops που πραγματοποιήθηκαν στο χρονικό διάστημα από τον Ιανουάριο 2016 μέχρι τον Απρίλιο του 2016.

Για το συντονισμό αυτών των workshops προσεκλήθησαν γνωστές εκπαιδευτριες από το εξωτερικό, οι Joanna Hewitt Evans από τη Μ Βρετανία και η Nurith Levi από το Ισραήλ ενώ από την Ελλάδα, οι Αντιγόνη Ορφανού και η Μαρία Φαρμάκη σταθερές συνεργάτιδες του κέντρου μας για το συγκεκριμένο θέμα.

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

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

ΠΡΟΣΧΕΤΙΣΜΟΣ
ΕΔΡΑ: Αριστοτέλους 1, 114 24 - 1154 277 894 - 210 294 402 - info@ianos.gr
Πειραιώς 75, 145 23 Ουρούση - 210 268 462 - info@ianos.gr
Πενταπόλειο 6, 59 Σ. Κολωνάκι - 210 426 780 - 210 426 782 - info@ianos.gr
ΠΕΣΤΕΡΙΑΚΗ ΟΔΟΣ 205, Πύκνη - 210 472 339 - 210 472 309 - info@ianos.gr
Αθήνα - Σόλων 24, 105 64 - 20 22 07 97 - 20 22 07 98 - info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP - Σόλων 24, 105 64 - 20 22 07 97 - 20 22 07 98 - info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFE - ΙΑΝΟΣ DELI - Σόλων 24, 105 64 - 20 22 07 97 - 20 22 07 98 - info@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP - Γαλαξίας 64 Πύκνη - 20 22 07 97 - 20 22 07 98 - info@ianos.gr
ΑΝΟΙΞΗ 2016
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ ΑΙΘΟΥΣΑ - Πύκνη 07 425 519 - 20 27 7 362 - info@ianos.gr
www.ianos.gr

Το κανάλι του
Gestalt Foundation
στο YouTube

18ο Τετράμηρο Workshop
Ψυχοθεραπείας Gestalt
12-15 Μαΐου 2016

Πρόγραμμα Gestalt
In Organizations

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Χειμώνας 2016, δύσκολος χειμώνας. Όχι τόσο κρύος όσο ασταθής, ανατρεπτικός, φοβισμένος, βαρύς, “πένθιμος” τόσο στην Ελλάδα όσο και σε παγκόσμιο επίπεδο. Η αβεβαιότητα σταθερό χαλί της καθημερινότητας, το

πεδίο ρευστό, οι κοινωνίες σε αναταραχή, οι άνθρωποι σε συνεχή αγώνα επιβίωσης και αυτορύθμισης. Αλλά, από την άλλη, και ένας χειμώνας με γερές δόσεις αλληλεγγύης, ανθρωπιάς και προσφοράς.

Η ομάδα του GF δεν το βάζει κάτω, συνεχίζει να οραματίζεται, να δημιουργεί, να προσφέρει και να εξελίσσεται.

Εκπαιδευτικά και βιωματικά σεμινάρια, ομάδες, διαλέξεις με ποικίλα αξιόλογα, προκλητικά και ενδιαφέροντα θέματα.

Ευρύς απολογισμός δραστηριοτήτων όμως σε αυτό το τεύχος θα δώσουμε έμφαση σε δύο προγράμματα: στο πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης «Δουλεύοντας με παιδιά» και στο θεματικό κύκλο σεμιναρίων «Gestalt στους οργανισμούς».

Δύο πολύ πετυχημένα προγράμματα που προσέφεραν, πέρα από τον αέρα ανανέωσης σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, γνώση, βιωματική εμπειρία, ποιότητα επαφής και πηγές στήριξης.

Οι συνεργάτες μας άψογοι και δημιουργικοί.

Οι συμμετέχοντες ενθουσιασμένοι και διαθέσιμοι να καταθέσουν την ψυχή τους και να μοιραστούν την εμπειρία τους.

Η άνοιξη έχει έρθει, το καλοκαιράκι ανταμώνει ...

Εύχομαι αυτό το τεύχος να δώσει ελπίδα, να διεγείρει τα συναισθήματα, να εξάψει την επιθυμία για πρεμία και ξεκούραση.

Καλή ανάγνωση, καλό καλοκαίρι



Δέσποινα Μπάλλιου

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

18ο Τετράμηρο Workshop Ψυχοθεραπείας Gestalt «Γη, Ύδωρ, Αήρ, Πυρ..., Σάρκα ...: Η Εμπειρία του Είναι»



Το Valis Resort Spa & Conference Center φιλοξένησε για μία ακόμα χρονιά το καθιερωμένο τετράμηρο εργαστήριο του κέντρου μας. «Γη, Ύδωρ, Αήρ, Πυρ... Σάρκα...: Η Εμπειρία του Είναι» ο γενικός τίτλος του τετραμήρου που καθόρισε και την ειδικότερη θεματολογία των ομάδων. Έτσι σ' αυτήν την 4ήμερη συνάντηση, μέσα από τη θεωρία και το βίωμα, διερευνήθηκε η ανθρώπινη φύση ως κράμα ψυχής και σώματος, ως «όλο», ως «σάρκα», ως «είναι», ως «ζωντανή εμπειρία» επαφής και απόσυρσης.

Αυτή τη χρονιά, οι εκπαιδευόμενοι μας είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν και να δουλέψουν με νέα πρόσωπα όπως την Κατερίνα Σιαμπάνη, τον Κώστα Μιχαηλίδη και τη Νία Παππά πέρα από τους βασικούς εκπαιδευτές που όλοι γνωρίζετε. Για την ομάδα των επαγγελματιών προσεκλήθη η Isabelle le PEUC'Η, συνεργάτης μας από το Ecole Parisienne de Gestalt και για τη βιωματική ομάδα η Νία Παππά.

Η όλη διοργάνωση κύλισε απρόσκοπτα και άφησε όπως πάντα δυνατά συναισθήματα, εμπειρίες, αναμνήσεις και πολλή-πολλή γνώση.

BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΑΛΙΟΖΟΣ
ΣΕΡΡΑ, Η ΨΥΧΗ
ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ



ΜΙΜΗΣ ΑΝΔΡΟΥΛΑΚΗΣ
ΤΑΞΙ ΜΕ ΤΟΞΙΚΟ



ΑΝΤΩΝΗΣ ΔΟΓΜΑΣ-ΚΑΝΑΚΟΣ
ΗΛΙΑΜΠΙ,
ΜΙΑ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΗΜΕΡΑ



ΙΩΑΝΝΑ ΚΑΡΥΣΤΑΚΗ
ΤΟ ΦΑΡΙΝ

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΒΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΕΛΛΗ Αριστοτέλους, 7.546.24 - 230 277.004 - 230 264.032 - info@ianos.gr
Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη - 230 268.682 - 230 282.821 - info@ianos.gr

Ριζοκασσίου 18, 551 3 Καλαμάρα - 230 426.780 - 230 426.780 - kallamara@ianos.gr

MEDITERRANEAAN COSMOS Πύλοιο - 230 472.308 - 230 472.309 - info@ianos.gr

Αθήνα, Σοφίου 24, 105 64 - 210 32 17 937 - 20 32 17 686 - info@stadiou@ianos.gr

ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Σοφίου 24, 105 64 - 210 32 17 937 - 20 32 17 686 - musicshop@ianos.gr

ΙΑΝΟΣ CAFE, ΙΑΝΟΣ GELI Σοφίου 24, 105 64 - 210 32 17 937 - 20 32 17 686 - info@ianos.gr

ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Οδών Ηρώδους - 210 68 30 329 - 20 68 30 309 - info@ianos.gr

ΙΑΝΟΣ BAZAAR ΑΙΩΝΙΟΥ Αδών 67, 105 59 - 20 57 71 342 - bazaar@ianos.gr

ΙΑΝΟΣ.GR, www.ianos.gr

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΝΑΝΟΠΟΥΛΟΣ
ΣΤΟΝ ΤΡΙΤΟ ΒΡΑΧΟ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΛΙΟ



ΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΝΑΡΑΣ
ΤΗΝ ΑΛΗΘΕΙΑ
ΚΑΤΑΜΑΤΑ



CHARLOTTE BRONTË
ΤΑ ΟΝΕΙΡΑ
ΣΤΟ ΤΡΙΤΟ ΠΑΧ



ECKHART TOLLE
Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ



ΧΟΡΧΕ ΜΠΟΓΚΑΛ
Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ
ΑΥΤΟΕΞΑΡΤΗΣΗΣ



PIERRE MARTY
Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΣΧΕΣΗ



ANTHONY ROBBINS
ΨΥΧΝΗΤΕ ΤΟ ΓΙΓΑΝΤΑ
ΜΕΣΑ ΣΑΣ



ALICE MILLER
ΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ ΤΗΣ
ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΜΑΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



...στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός»

Σχόλιο για τη διάλεξη του **Κώστα Μιχαηλίδη** με θέμα **“Ντροπή... η σκιά της ύπαρξης”**, Αθήνα, Τρίτη 06/10/2015

Η ντροπή για μένα ήταν και θα είναι πάντα ένα μεγάλο θέμα. Βρισκόμην στην παρουσίαση του κ. Μιχαηλίδη με θέμα τη ντροπή, κατάλαβα πως δεν είμαι μόνη σ' αυτό. Ήταν πολύ σημαντικό για μένα να βρεθώ με ανθρώπους που σκέφτονται και ντρέπονται σαν εμένα για διάφορους και διαφορετικούς λόγους ο κάθε ένας από εμάς. Αυτό με βοηθάει στο να νιώθω μεγαλύτερη οικειότητα στο περιβάλλον μου. Είδα λοιπόν κοινά σημεία με ανθρώπους που ντρέπονται να εκτεθούν στο κοινό, στους φίλους, στην οικογένειά τους, ακόμα και στον ίδιο τους τον εαυτό.

Αυτό μου έδωσε την ευκαιρία να ξεπεράσω μέρος της ντροπής μου και να βρεθώ αυτή τη στιγμή στην ευχάριστη για μένα θέση να εκτεθώ σε ένα αναγνωστικό κοινό όπως είστε εσείς. Γράφοντας λοιπόν λίγα λόγια για εκείνο το απόγευμα στο βιβλιοπωλείο «ΙΑΝΟΣ», θα ήθελα να σταθώ στο διαδραστικό τρόπο που έγινε η παρουσίαση μεταξύ του εισηγητή και των ανθρώπων που βρισκόμασταν εκεί. Ερωτήσεις, απαντήσεις, διάλογος, εμπειρίες και ανησυχίες που μοιραστήκαμε μεταξύ μας, ήταν η αφορμή να δημιουργηθεί μια πολύ ζεστή συνάντηση μεταξύ άγνωστων ανθρώπων. Όλο αυτό σε συνδυασμό με την αμεσότητα, την πραότητα και τη χαρακτηριστική ηρεμία που



εξέπεμπε ο εισηγητής, κράτησε ζωντανό το ενδιαφέρον μέχρι το τέλος της διάλεξης. Αξίζει βέβαια να αναφέρω την απαγγελία ενός εξαιρετικά όμορφου ποιήματος που απήγγειλε τμηματικά ο κ. Μιχαηλίδης και

σχολίαζε όποιος ήθελε από το κοινό. Ήταν η στιγμή που αισθάνθηκα πολύ άνετα μέσα στο χώρο και αν κρίνω από την ανταπόκριση των περισσοτέρων να συμμετέχουν, δεν ήμουν η μόνη. Είχα την ευκαιρία, μέσα από αυτή την παρουσίαση, να έρθω ένα βήμα πιο κοντά στην κατανόηση της ντροπής μου και να νιώσω πιο ασφαλής στο να μοιράζομαι σκέψεις και πράξεις με άλλους ανθρώπους...

Άννα Καλιακάτσου

Σχόλιο για τη διάλεξη της **Βικτώριας Ασκαρίδου** με θέμα **«Λαιστρυγόνες και Κύκλωπες ποτέ σου δεν θα συναντήσεις αν μέσα σου δεν τους κουβαλάς»**, Θεσσαλονίκη, Παρασκευή 27 Νοεμβρίου 2015

Ένα μωρό, μωρό παιδί χρόνια έχει κρυφτεί στο σώμα μου...

... Το ακούω και αναρωτιέμαι γιατί είμαι εδώ σήμερα στον Ιανό.

Σίγουρα για την αγαπημένη μου Βικτώρια αλλά και για αυτήν τη γνωστή-άγνωστη μικρή μου που χρόνια προσπαθώ να συναντήσω. «Όταν η αίσθηση για το ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ καταστραφεί, το στερημένο εσωτερικό παιδί μολύνει τον ενήλικα με μια ακόρεστη λαχτάρα για αγάπη, προσοχή, τρυφερότητα.»

Ίσως η πιο δυνατή αλήθεια αυτής της ομιλίας.

Εικόνες, βιώματα, σχέσεις, συνδέσεις, οικογένεια, γονείς, εγώ... Ένα γρήγορο flash back περνάει από μπροστά μου σαν μικρή ταινία της ζωής μου που με ταραίζει και με αγγίζει βαθιά υπαρξιακά.

Το δικό μου τραυματισμένο «εγώ είμαι» με το οποίο μπήκα στην ενήλικη ζωή μου. Έλλειψη εμπιστοσύνης, χαμηλή αυτοεκτίμηση, ντροπή, ανείπωτη ανάγκη για αποδοχή και αγάπη χωρίς όρους και όρια, εκρηκτικές αντιδράσεις, παράλογες απαιτήσεις, λανθασμένες ερμηνείες, προσδοκίες.

Ενώ η ομιλία προχωρά έννοιες και καταστάσεις που περιγράφονται όπως εξάρτηση, συνεξάρτηση, συμβολή, αναστροφή, προσκόλληση, φόβος αποχωρισμού, τελειομανία, έλεγχος, οικειότητα, απώλεια αυθεντικού εαυτού... με προβληματίζουν και μου δημιουργούν αναστάτωση.

Η απλότητα του λόγου της Βικτώριας, η τρυφερή και φροντιστική της παρουσία, πληθωρική και ταυτόχρονα διακριτική με βοηθά να αφεθώ στο εσωτερικό μου ταξίδι. Η βαθιά προσωπική της γνωριμία με το εσωτερικό μου παιδί, μου δημιουργεί μεγάλη ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Με προσκαλεί να αφεθώ, να χαλαρώσω, να φανταστώ, να ονειρευτώ, να παρατηρήσω με ενσυναίσθηση και χωρίς καθόλου κριτική. Το βλέμμα της είναι στήριγμα για εμένα σε αυτό το δύσκολο συναπάντημα της μικρής και της ενήλικης. Τα λόγια της με αγγίζουν και με μαλακώνουν.

Σκέφτομαι αυτά που έχω ζήσει, πώς τα μετέφρασα, τις ερμηνείες που έδωσα. Τα ρίσκα που παίρνω.

Αυτά που έχω. Αυτούς που έχω. Ότι, όσα, όποιον χάνω. Κατανούω ότι με κανέναν τρόπο δεν είναι μόνιμα και δεδομένα. Συνειδητοποιώ πως δεν είχα νιώσει ποτέ πόσο απαραίτητη ήμουν εγώ για εμένα την ίδια.

Μου δημιουργείται η ανάγκη να επεκτείνω τα όριά μου, κάθε φορά πιο βαθιά, πιο πέρα, να χαράξουμε μαζί οι δυο μας -μικρή και μεγάλη- τη δική μας πορεία.

Μου έρχονται στο μυαλό οι σκέψεις του Τσάρλι Τσάπλιν: «Να κάνω ότι ειλικρινά με ευχαριστεί και με γεμίζει χαρά, ότι αγαπώ και κάνει την καρδιά μου να γελά με το δικό μου τρόπο και στους δικούς μου ρυθμούς».

«Να ζω τη στιγμή που όλα συμβαίνουν με ωριμότητα, πληρότητα,



αποδοχή, γαλήνη, απλότητα, σοφία...»

Το εσωτερικό μου παιδί διεκδικεί το δικό του χώρο βαθιά μέσα μου και ζητά να συνδεθεί με το ενήλικο κομμάτι μου, να ενσωματωθεί, να γίνουμε ένα, ΜΑΖΙ...

Η ομιλία ολοκληρώνεται...

Ένας κόμπος στο στομάχι, ένα δάκρυ κυλά, ευγνωμοσύνη γεμίζει η καρδιά μου και ένα γλυκό χαμόγελο ζωγραφίζεται στο πρόσωπό μου. Ψιθυρίζω στη μικρή Χριστίνα: Καλά κάναμε και ήρθαμε σήμερα εδώ μικρή μου, ακούσαμε όλα όσα μας αφορούν...

Χριστίνα Ιακωβίδου

Σχόλιο για την παρουσίαση του βιβλίου της Κατερίνας Σιαμπάνη «Βαδίζοντας μαζί... Η οπτική της Θεραπείας Gestalt στην άνοια», Θεσσαλονίκη, Παρασκευή 18 Δεκεμβρίου 2015

Την Παρασκευή 18 Δεκεμβρίου 2015 έγινε η παρουσίαση του βιβλίου της Κατερίνας Σιαμπάνη «Βαδίζοντας μαζί... Η οπτική της Θεραπείας Gestalt στην άνοια» με επιμέλεια της Κας Μάγδας Τσολάκη.

Η Μαρίνα Θεοφίλου συντόνισε τη συζήτηση και έδωσε το δικό της στίγμα διαβάζοντας αποσπάσματα από το βιβλίο ενώ η Αντωνία Κωνσταντινίδου, συμμετείχε στη συζήτηση με πολλαπλές ιδιότητες: ως ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, ως εκπαιδύτρια, ως συνοδοιπόρος στην πορεία της Κατερίνας από απλή παρατηρήτρια στις αρχές της εμπλοκής της με τη νόσο Alzheimer ως τη συγγραφή του βιβλίου. Η αγάπη, η αφοσίωση, η διάθεση επικοινωνίας και η υπομονή της Κατερίνας ήταν η αφετηρία της και αργότερα η επιμόρφωση και η εξειδίκευσή της ολοκλήρωσαν τη διαδρομή της με τη συνέπεια που τη διακρίνει ως επαγγελματία.



Το βιβλίο απευθύνεται όχι μόνο σε εξειδικευμένο κοινό, καθώς περιγράφει

τα είδη της άνοιας και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τόσο οι ασθενείς όσο και οι περιθάλποντες, αλλά και σε όλους όσους ασχολούνται με τη θεραπεία Gestalt και τις χρόνιες ασθένειες καθώς και σε όσους συγκατοικούν ή έρχονται σε επικοινωνία με ανθρώπους της τρίτης ηλικίας.

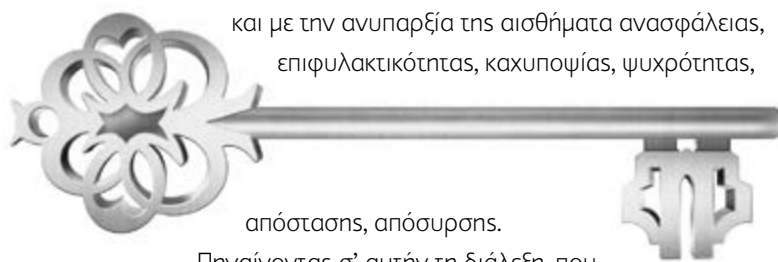
Την παρουσίαση πλαισίωσε η Κα Μπαγανά Μαρία, ηθοποιός, η οποία εκτός της προσωπικής της μαρτυρίας διάβασε δύο ποιήματα από το βιβλίο, «Το Σπάνιο Δώρο» της Κικής Δημουλά (1994) και την «Περιγραφή μιας εικόνας» της Κατερίνας Σιαμπάνη (2011). Η εκδήλωση ολοκληρώθηκε με το φωνητικό σύνολο του κ. Μανώλη Γερεμπακάνη που τραγούδησαν αγαπημένα τραγούδια της Κατερίνας που κάτι είχαν να πουν, όχι μόνο σε εκείνη αλλά και σε πολλούς συμμετέχοντες της εκδήλωσης («Σ' αγαπώ γιατί είσαι

ωραία», Παραδοσιακό, «Του μικρού Βοριά», του Μίκη Θεοδωράκη, «Αθανασία», του Μάνου Χατζηδάκι, «Τ' αγριολούλουδο», σε στίχους του Πυθαγόρα και μουσική του Χρήστου Νικολόπουλου).

Χριστίνα Χατζηλάκου

Σχόλιο για τη διάλεξη των Δέσποινας Μπάλλιου και Αμαλίας Καπουλέα με θέμα: "Εμπιστοσύνη: το κλειδί που καθορίζει τις ανθρώπινες σχέσεις", Αθήνα, Πέμπτη, 21/01/2016

Εμπιστοσύνη... Μία έννοια πολυχρησιμοποιημένη που, με την ύπαρξή της, γεννά συναισθήματα ασφάλειας, ζεστασιάς, οικειότητας, επαφής, ανταπόκρισης, αποδοχής, συνεργασίας, σταθερότητας και με την ανυπαρξία της αισθήματα ανασφάλειας, επιφυλακτικότητας, καχυποψίας, ψυχρότητας,



απόστασης, απόσυρσης.

Πηγαίνοντας σ' αυτήν τη διάλεξη, που εισηγήτριες ήταν η Δέσποινα και η Αμαλία, είχα μία περιέργεια... μία προσμονή θα έλεγα για το περιεχόμενό της. Αυτή η έννοια είχε για μένα πάντοτε μεγάλη βαρύτητα. Η διάλεξη ξεκινά και ήρθε η πρώτη έκπληξη με το βίντεο «γέννα». «Ριχνόμαστε σ' ένα κόσμο προκατασκευασμένο που μας περιμένει και μέσα σ' αυτόν αναπτυσσόμαστε...» ακούω τη Δέσποινα να λέει και συνειδητοποιώ για πρώτη φορά ότι έτσι πράγματι συμβαίνει... ριχνόμαστε και μετά; Μετά το μωρό δημιουργεί τον πρώτο του δεσμό με τη μαμά του και τα υπόλοιπα πρόσωπα του περιβάλλοντός του και με βάση αυτόν το δεσμό αναπτύσσει τους τρόπους με τους οποίους θα δημιουργεί σχέσεις με τους άλλους από μωρό έως ενήλικας. «Από την κούνια έως το θάνατο...» ακούω τη Δέσποινα να λέει και πιάνεται το στομάχι μου. Ακούγεται τόσο τελεσίδικο...

«Σ' αυτή λοιπόν τη διαδικασία ανάπτυξης αυτού του πρώτου δεσμού η εμπιστοσύνη είναι το βασικό οικοδομικό υλικό για την ανάπτυξη της σχέσης...» συνεχίζει και τότε έρχεται το δεύτερο βίντεο. Ένα μωρό που προσπαθεί να κάνει τα πρώτα του βήματα. Μπουσουλάει, σπκώνεται, στηρίζεται, πέφτει, ξανασηκώνεται. Επαναλαμβάνει το ίδιο μοτίβο αμέτρητες φορές χωρίς να σταματάει, χωρίς να κουράζεται. Εξερευνά το περιβάλλον του; Ικανοποιεί την περιέργειά του; Μετράει τις αντοχές του; Δοκιμάζει τις δυνατότητές του; Ένα-ένα και όλα αυτά μαζί.

Εικόνες που έχουμε δει αμέτρητες φορές με τα παιδιά μας, με τα παιδιά των παιδιών μας, με τα παιδιά των φίλων μας και δεν συνειδητοποιούσαμε ότι όλη αυτή η προσπάθεια, η επιμονή, η επανάληψη, η περιέργεια, η εξερεύνηση έχει να κάνει με την αίσθηση της εμπιστοσύνης. Αυτά τα αθώα



πλασματάκια παίρνουν το ρίσκο και, αφήνοντας στην άκρη την ασφάλειά τους, αρχίζουν να γνωρίζουν το περιβάλλον τους, τις δυνατότητές τους, τις αδυναμίες τους, τις ικανότητές τους, τους περιορισμούς τους.

Τι χρειάζονται από εμάς; Τίποτα περισσότερο από συναισθηματική φροντίδα αναγνώριση, επιβεβαίωση, υποστήριξη, αποδοχή. Πόσες μανούλες το ξέρουν άραγε αυτό;

«Η πίστη, η εμπιστοσύνη εμπεριέχει ρίσκο και αβεβαιότητα...»

Πόσοι από μας άραγε είναι διατεθειμένοι να πάρουν αυτό το ρίσκο, αναρωτήθηκα, και διαπίστωσα πόσο σημαντικό είναι ακούγοντας «...όταν δεν εμπιστευόμαστε, ζούμε για να επιβιώσουμε και όχι για να εξελισσόμαστε, να δημιουργούμε, να χαιρόμαστε, να αγαπάμε...» Όμως αυτό το τελεσίδικο «από την κούνια έως το θάνατο...» μου είχε γίνει βραχνάς. Πόσο άδικο είναι, σκεφτόμουν, όταν άκουσα με ανακούφιση ότι «δεν έχει σημασία αν στις βαλίτσες μας κουβαλάμε ανασφάλειες ή δύσκολους δεσμούς, εφόσον, η εμπιστοσύνη είναι μία κυκλική διαδικασία και ανά πάσα στιγμή μπορεί να αρχίσει να αναπτύσσεται...»

«...και για να ανοίξουμε την πόρτα της εμπιστοσύνης, το πιο σημαντικό απ' όλα είναι να αφήσουμε χώρο μέσα μας, ώστε ο άλλος να γίνει σημαντικός για μας... να του αφήσουμε χώρο να μας ανακαλύψει, να μας προσεγγίσει, να μας νοιώσει... Η ζωή χωρίς εμπιστοσύνη είναι ανυπόφορη...» συμπλήρωσε η Αμαλία.

Καινούργια ερεθίσματα πλημμύρισαν το μυαλό μου ενώ πολλά ερωτηματικά μου απαντήθηκαν, αποσαφηνίστηκαν, διευκρινίστηκαν! Βρήκα τον τρόπο με τον οποίο οι δύο εισηγήτριες ανέδειξαν το συγκεκριμένο θέμα διεξοδικό, κατανοητό, δημιουργικό, εύστοχο και με εξαιρετική ευαισθησία και απόλαυση το μουσικό κλείσιμο με χαρά και αισιοδοξία.

Έλσα Αγγελίδη

Σχόλιο για τη διάλεξη της Κατερίνας Παπαθανασίου – Πεκλιβανίδου με θέμα «Εμμηνόπαυση: Ένα τέλος ή μία Αρχή», Θεσσαλονίκη, Παρασκευή 22 Ιανουαρίου 2016

Με μεγάλη χαρά ακούσαμε εκείνη την Παρασκευή την Κατερίνα να μας μιλάει για ένα θέμα που αφορά όλους μας: τις γυναίκες, γιατί εκείνες διανύουν αυτή τη μεταβατική περίοδο, αλλά και τους



άντρες, γιατί πρέπει να συμβιώσουν με τις γυναίκες που βιώνουν τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης.

Η Κατερίνα ανέφερε ότι υπάρχει και η ανδρική εμμηνόπαυση, κάτι που το μεγαλύτερο μέρος του κοινού αγνοούσε.

Οι πληροφορίες που έδωσε η Κατερίνα πάνω στο θέμα με το γνωστό, καταγιστικό

της τρόπο ήταν πολλές. Οι προτεινόμενες «τεχνικές συμβίωσης» και αντιμετώπισης των συμπτωμάτων της δύσκολης αυτής περιόδου εύκολες αλλά και προσιτές στον καθένα μας.

Οι απαντήσεις που έδωσε στις πολυάριθμες ερωτήσεις και ανησυ-

χίες του κοινού ήταν ανθρώπινες, κατατοπιστικές και καθησυχαστικές.

Μας έδωσε πολλά «εφόδια» για το μεταβατικό αυτό ταξίδι.

Ευχαριστούμε Κατερίνα.

Χ.Χ.

Σχόλιο για τη διάλεξη του Γιώργου Δίπλα με θέμα: «Ο Ρόλος του «Άχρηστου» στη Δημιουργία της Ομορφιάς», Αθήνα, Τρίτη 08/03/2016

Ανηφορίζοντας τη Σταδίου, το απόγευμα αυτό του Μάρτη, σκεφτόμουν. Περπατούσα και σκεφτόμουν. Τον τίτλο της παρουσίασης είχα στον νού μου. Τον τίτλο της παρουσίασης και τον ομιλητή. Ο ρόλος του άχρηστου στη δημιουργία της ομορφιάς. Μια ελαφριά ανησυχία μου δημιουργούσε ο τίτλος. Από την μία το ενδιαφέρον μου για



το θέμα αυτό, από την άλλη η αδυναμία μου να το χωρέσω μέσα μου, να το ακουμπήσω κάπου.

Πλσιάζοντας στον Ιανό, αυτό το απόγευμα της άνοιξης, ενδιαφέρον και αδυναμία μαζί, προσπαθούσαν να συνυπάρξουν. Ανεβαίνοντας τα σκαλιά, μου έγινε καθαρή και η προσδοκία μου από την παρουσίαση αυτή. Ήταν η ψυχία που χρειαζόμουν σε αυτήν τη συνύπαρξη. Από την ανησυχία στην ψυχία. Αυτό θα ήθελα να πάρω φεύγοντας.

Αυτό όμως ευελπιστούσα να το αποκτήσω. Αυτό ήταν για το μετά. Για το τώρα, τι είχα; Είχα την παρουσία του ομιλητή. Την παρουσία του Γιώργου του Δίπλα. Μια παρουσία που με ψυχάζει. Μια παρουσία που υπερβαίνει αυτό που γίνεται, τη στιγμή που γίνεται. Τη γνωρίζω την αίσθηση αυτή. Τη γνωρίζω και την εμπιστεύομαι. Κρατώντας την αίσθηση αυτή κάθισα στην καρέκλα μου περιμένοντας να αρχίσει η παρουσίαση.

Και η αρχή είχε την έκπληξη. Δίπλα στον Γιώργο, στεκόταν μια γυναίκα. Μια γυναίκα από την Αφρική. Μιλούσε για την εμπειρία της, για την ζωή της εκεί. Η αρχική έκπληξη με-τατράπηκε σε ενδιαφέρον. Ένα ενδιαφέρον να τη γνωρίσω, να μάθω γι αυτήν. Όλες μου οι αισθήσεις είχαν ζωντανέψει ξαφνικά. Ένοιωθα όμορφα τις στιγμές αυτές.

Ένοιωθα ζωντανός ακούγοντας τη γυναίκα αυτή. Περνούσα υπέροχα, απολαυστικά!!!

Ναι αλλά... άρχισαν οι σκέψεις... και τότε

ήλθε το μαρτύριο. Τι δουλειά έχει όλο αυτό με το θέμα της παρουσίασης; Τι σχέση έχει η ζωή στην Αφρική με αυτό που ήλθα



να ακούσω απόψε; Ο νους μου άρχισε να κυριαρχεί. Και έθετε ερωτήματα. Και ζητούσε απαντήσεις. Και σε αυτή μου τη διαδικασία ο παρουσιαστής δήλωσε παρόν. Δεν με άφησε ξεκρέμαστο. Μίλησε για το άχρηστο και τη δημιουργία της ομορφιάς. Το παρουσίασε ευμολογικά, το παρουσίασε φιλοσοφικά, το παρουσίασε καλλιτεχνικά. Και σούχασε ο νους. Πήρε αυτό που χρειαζόταν. Και σιγά – σιγά αποσύρθηκε. Και ξύπνησαν πάλι οι αισθήσεις. Και μου έμεινε ένα χαμόγελο στα χείλη. Και ένα γέλιο μέσα μου. Γέλασα με την καρδιά μου. Γελούσα με το παιχνίδι του χρήσιμου που μου παίζει ο νους. Και θυμήθηκα όλες τις φορές που νιώθω άχρηστος στην ζωή μου. Και τον αγώνα μου να γίνομαι χρήσιμος. Θυμήθηκα όλες τις φορές που ένοιωθα εκτός κλίματος.

Και θυμήθηκα την παροιμία... «ήταν στραβό το κλήμα και το έφαγε ο γάιδαρος...»

Πολλά τα χρόνια που έζησα με αυτήν την παροιμία.

Απόψε, φεύγοντας από τον Ιανό, κάτι έχει αλλάξει. Η παροιμία έχει αλλάξει

«...ήταν στραβό το κλήμα και ήταν όμορφα...»

Αυτό ήταν που πήρα από την παρουσίαση αυτή.

Σε ευχαριστώ Γιώργο Δίπλα!!!

Κώστας Μιχαηλίδης

Σχόλιο για τη διάλεξη της **Ελένης Μούσλεχ** με θέμα «**Με εμπιστεύομαι...**» **Η ελευθερία της αυτο - υποστήριξης, Θεσσαλονίκη, Παρασκευή 18/3/2016**

Η διάλεξη σχετικά με την αυτοϋποστήριξη ήταν ιδιαίτερα βοηθητική. Πιο συγκεκριμένα συζητήθηκε τι είναι στήριξη, από πού εξαρτάται, τι δεν είναι στήριξη και ποια η συμβολή της ψυχοθεραπείας στο θέμα. Όλη η ομιλία ήταν βασισμένη βασική βιβλιογραφία των εννοιών της Gestalt και γινόντουσαν αναφορές σε συγκεκριμένα σημεία αυτής. Επιπλέον, η ομιλήτρια εμπλούτισε τη διάλεξη με παραδείγματα τα οποία ήταν πολύ βοηθητικά για την κατανόηση και τη ροή της διαδικασίας. Τελειώνοντας υπήρξε αρκετός χρόνος για διευκρινιστικές ερωτήσεις από το κοινό οι οποίες απαντήθηκαν όλες από την ομιλήτρια με ηρεμία και ειλικρίνεια. Όσον αφορά εμένα, η ροή της διάλεξης με κράτησε συγκεντρωμένο χωρίς αποσπάσεις. Ήταν μια πολύ χρήσιμη εμπειρία για μένα.

Ευθυμιάδης Γιάννης, 1ο έτος Θεσσαλονίκης

Σχόλιο για τη διάλεξη του **Κώστα Κωνσταντίνου** με θέμα «**Δημιουργικότητα και Ελευθερία**» **Τρίτη, 19/04/2016**



Κάθομαι μπροστά από τον υπολογιστή και ψάχνω να βρω έναν τρόπο να ξεκινήσω... μου λείπει ένα είδος καθοδήγησης για το τι ζητείται να γράψω και αναρωτιέμαι το ύψος που άλλοι έχουν χρησιμοποιήσει... προσωπικό μου βίωμα ή θεωρία... χωρίς να τα καταφέρνω σκέφτομαι... μόλις αντιμετώπισες τη

δυσκολία της ελευθερίας... όπως άκουσα τον Κωνσταντίνο να λέει... βρίσκομαι μπροστά της και δεν ξέρω, δεν έχω μάθει πώς να τη διαχειρίζομαι... φοβάμαι μην αυτό που επιλέξω ελεύθερα διαφέρει και με αποξενώσει από τους άλλους... και τότε έρχομαι σε επαφή με το φόβο της μοναξιάς και του θανάτου... ο πιο εύκολος δρόμος είναι να πατήσω πάνω στους άλλους και να ακολουθήσω τη δική τους πορεία... έτσι θα είμαι αρεστή και ασφαλής... όχι όμως ελεύθερη και δημιουργική... θα λείπει η επίγνωση του εαυτού μου... ποιά είμαι; τι θέλω; τι επαφή θέλω να κάνω με το περιβάλλον μου; τι μου ζητάει το περιβάλλον και εγώ πώς ανταποκρίνομαι σε αυτό; Εάν δεν απαντήσω σε τέτοιου είδους ερωτήματα, πώς επιτρέπω στον εαυτό μου να υπάρχει ελεύθερα; Πώς μπορώ να δημιουργήσω μια υγιή σχέση με τον άλλον; Κι εδώ εντάσσεται η δημιουργικότητα στην ελευθερία μου... σκέφτομαι λοιπόν...

χρειάζεται να αποδεχτώ... εάν αποδεχτώ αυτό που είμαι, θα ελευθερωθώ και τότε θα μπορέσω να δημιουργήσω! Αυτό λοιπόν επέλεξα να ακολουθήσω κι εδώ, ύστερα από μια πολύ αληθινή και αυθεντική συνάντηση που είχα με τον Κωνσταντίνο εκείνο το απόγευμα.

Λυδία Κανελλέα,
Ψυχολόγος,
Εκπαιδευόμενη
στο Gestalt
Foundation



“Please mind the gap”

Μέσα από τη σωματική κίνηση, τον αυθεντικό διάλογο και την επαφή με τη φύση, το τριήμερο βιωματικό workshop στο Ελπιδοχώρι με συντονίστριες τη Δέσποινα Μπάλλιου και τη Νία Παππά αφιερώθηκε στη διερεύνηση και τη νοσηματοδότηση του κενού, εμβαθύνοντας στην ποιότητα της επαφής, της σχέσης και εν τέλει της δημιουργίας μιας ζωής ζωντανής... (Παρ. 25 Σεπτεμβρίου 2015 - Κυρ. 27 Σεπτεμβρίου 2015)



Αντάμωσα τους άγνωστους συνοδοιπόρους της ζωής μου
Αυτούς που μοιραζόμαστε όνειρα κι αγωνία
Σα φωτεινές, τρεμάμενες κουκίδες στο κενό
Άγνωστοι, ντροπαλοί και θαρραλέοι μαζί
Πρόθυμοι της έκθεσης να μοιραστούν το ρίσκο
Ένα - ένα βγάλαμε τα ρούχα της ξέγνοιαστης ντροπής
σταθήκαμε γυμνοί, πιαστήκαμε απ' τα χέρια
Ξεκινήσαμε



Έθαψα το θυμό και το ένοχο εγώ μου
Έγινα μάρτυρας τελετών αποχωρισμού, επανασύνδεσης
Αγκάλιασα κι αγκαλιάστηκα
Με τα μάτια υγρά κατέγραφα σκηνές ταυτοποίησης
Με κατάνυξη προσκύνησα σιωπηλός, αναχωρήσεις ψυχών



Στάθηκα φύλακας σε κοιμητήρια αγάπης
Κράτησα την εμπιστοσύνη σφιχτά απ' το χέρι
Ότι μπορεί να καθεί, μπορεί να αποκτηθεί
Απουσία, χώρος για γέννηση
Ελευθερία, συνθήκη αποδοχής
Το ταξίδι τέλειωσε με τη δύση του Ήλιου
Στήσαμε εφήμερο μνημείο με τα κουρέλια μας
Ταφικά αναθέματα καταθέσαμε, φόρο τιμής
Το μεγαλύτερο μνημείο το χτίσαμε μέσα μας
Αυτό που από ένας γίναμε πολλοί, μαζί
Κουβαλάμε τις ψυχές που αντίκρυσαν το δαχτυλίδι του ήλιου
Δεμένοι ανέγκλητα στου χρόνου τη πορεία

Δημήτρης Διοματάρης

**Ο φόβος της αλλαγής**

Η αλλαγή είναι αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής. Τα “πάντα ρει” δήλωσε -κατά γενική ομολογία- ο αρχαίος φιλόσοφος Ηράκλειτος, εννοώντας πως όλα γύρω

μας μεταβάλλονται και βρίσκονται σε διαρκή ροή. Τίποτα δε μένει το ίδιο στο πέρασμα του χρόνου. Η αλλαγή πάντα έρχεται. Όταν μας συναντά, χρειάζεται να προσαρμοστούμε σε αυτήν με τον καλύτερο τρόπο που μπορούμε. Ακόμα και όταν δε μας είναι απαραίτητα ευχάριστη, όπως μετά από ένα διαζύγιο. Το πόσο καλά διαχειριζόμαστε τις αλλαγές που μας φέρνει η ζωή, έχει λίγο πολύ να κάνει, με το πώς αντιλαμβανόμαστε αυτά που μας συμβαίνουν, με το πόσο αισιόδοξοι ή απαισιόδοξοι είμαστε, με την ευελιξία που έχουμε στο να προσαρμοζόμαστε στις καινούριες καταστάσεις και με το πόσο βαθιά κατανοούμε τον ίδιο μας τον εαυτό.

Η αλλαγή φέρνει φόβο. Αυτό είναι φυσιολογικό. Ακόμα και όταν δεν είμαστε ευτυχισμένοι με τη ζωή μας ως έχει, δυσκολευόμαστε να πάρουμε την απόφαση να αλλάξουμε τα μοτίβα μας. Κάθε τι που θα μας βγάλει εκτός της ‘ζώνης ασφαλείας’ μας, φαντάζει επικίνδυνο και απειλητικό. Τι είναι η ζώνη ασφαλείας; Μα τι άλλο από το γνώριμο, αυτό που έχουμε συνθησίσει χρόνια τώρα και έτσι το αντιλαμβανόμαστε σαν ασφαλές. Για να κρατηθούμε μες τη ζώνη

ασφαλείας μας θα κάνουμε τα πάντα. Θα σαμποτάρουμε τον εαυτό μας δημιουργώντας μας ακόμα και ασθένειες, θα τεμπελιάσουμε, θα αναβάλλουμε, θα εκλογικεύσουμε την κάθε αρνητική μας εμπειρία.



Όλα ξεκινούν από την εμπιστοσύνη που έχει κάποιος στον εαυτό του. Από την αυτοεκτίμηση που νιώθει. Από την αξία που δίνει στη ζωή του.

Μερικές φορές χρειάζεται να αφήσουμε να καταρρεύσουν όλα γύρω μας για να μπορέσουμε να οδηγήσουμε τον εαυτό μας σε μια πιο ιδανική πραγματικότητα για εμάς.

Χαριέττα Λιακάκη, Συμβουλευτική ψυχολόγος Msc, Τελειόφοιτος του Γ.Φ. Ζει και εργάζεται στην Καλαμάτα

Σ' αυτό το πρόγραμμα καλύφθηκαν διεξοδικά πολλά επί μέρους θέματα σχετικά με τη θεραπεία Gestalt στα παιδιά...

Κατ' αρχάς δόθηκε έμφαση στη σημασία της εξοικείωσης του θεραπευτή με το προσωπικό του στυλ όσον αφορά στην σύναψη του πρώιμου δεσμού, για να μπορεί να αναγνωρίσει αυτό του παιδιού ώστε να είναι παρών στη θεραπεία, ως επίσης στο να εξετάσει δημιουργικούς τρόπους με τους οποίους να απευθύνεται στα παιδιά αλλά και να διαχειρίζεται θέματα ανασφαλούς δεσμού που σχετίζονται με το τραύμα.

Με την ανάλυση της παιδικής σεξουαλικότητας δημιουργήθηκαν οι προϋποθέσεις για να βρεθεί ένας τρόπος προσέγγισής της που να βασίζεται στην Αποδοχή, το Σεβασμό και την Κατανόηση των έμφυτων αντανακλαστικών αντιδράσεων ως μέρους της σεξουαλικής ανάπτυξης των παιδιών.

Στη συνέχεια, το πρόγραμμα εστιάστηκε στο χώρο της ντροπής κατά τη βρεφική και παιδική ηλικία, καθώς και στο ποιό θεραπευτική σχέση χρειάζεται να αναπτύξει ένας ψυχοθεραπευτής σε σχέση με αυτόν.

Η τελευταία συνάντηση εστιάστηκε στο θεραπευτή ο οποίος δουλεύει με τα παιδιά και που χρειάζεται να έχει επίγνωση του οικογενειακού πεδίου από το οποίο προέρχονται, προκειμένου να κατανοήσει την πραγματικότητά τους, τις συνθήκες και το περιβάλλον μέσα στο οποίο ζουν ως επίσης και το ρόλο που διαδραματίζουν στο σενάριο της ζωής των οικογένειών τους. Μερικές φορές η προσοχή του θεραπευτή περιφέρεται ανάμεσα στην εικόνα του παιδιού, τον ταυτοποιημένο ασθενή και της οικογένειάς του/της, η οποία ενώ παρουσιάζεται ως φόντο, αναδύεται ως ένα δεύτερο βασικό σχήμα στο δράμα που εξελίσσεται στη διαδικασία της θεραπείας.

Διερευνήθηκαν λοιπόν τέτοιου είδους συνθήκες προκειμένου να υποστηριχθεί η ξεκάθαρη ματιά του θεραπευτή για το πώς θα αξιοποιήσει τη δυναμική αυτών των καταστάσεων προς όφελος των αναγκών του παιδιού και έτσι ολοκληρώθηκε ο κύκλος των εργασιών του προγράμματος.

Working creatively...



Hewitt Evans Joanna (MA, MA. UKCP and EAGT registered Gestalt Psychotherapist, EAIP registered Integrative Psychotherapist is co director with Ken Evans of EUROPCS, European Centre for Psychotherapeutic Studies), η **Ορφανού Αντιγόνη** (Σχολική Ψυχολόγος, M.Sc. Professional Training in Educational Psychology, Ψυχοθεραπεύτρια και επίτιμη Gestalt, μέλος της EAGT), η **Φαρμάκη Μαρία** (Ψυχολόγος, Νηπιοβρεφολόγος,

Δουλεύοντας



Joanna Hewitt Evans. Σύζυγος του KEN EVANS και συνεργάτης του στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψυχοθεραπείας για Παιδιά και Έφηβους, ένα κορυφαίο πρόγραμμα του Ευρωπαϊκού Κέντρου Ψυχοθεραπευτικών Σπουδών που δραστηριοποιείται στη Γαλλία και στο Ηνωμένο Βασίλειο.

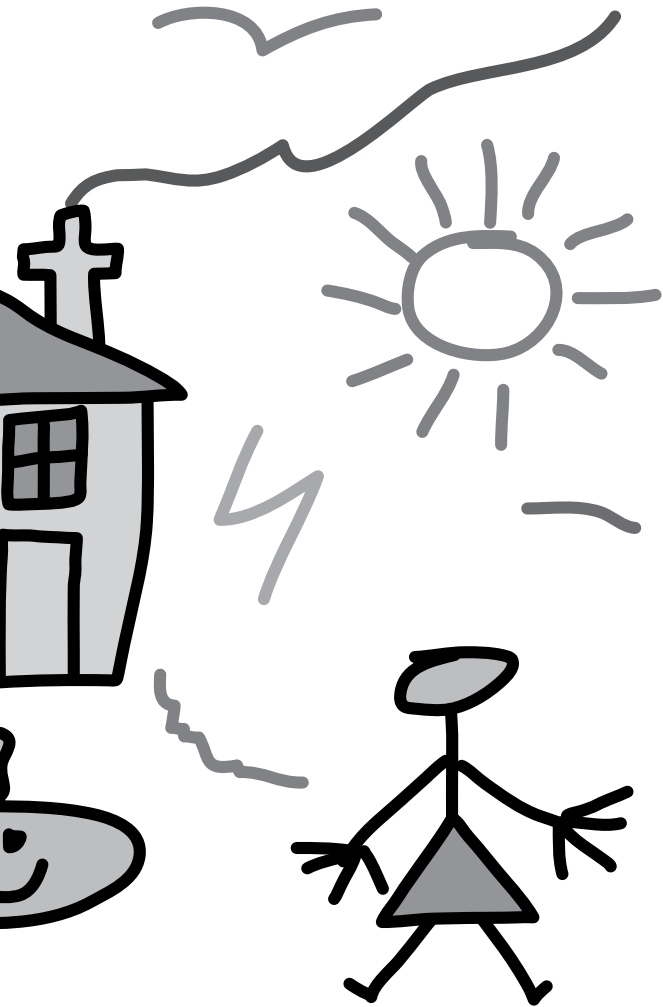
Την προηγούμενη χρονιά, στο αντίστοιχο πρόγραμμα εκπαίδευσης αποφοίτων, είχα την τιμή να παρουσιάσω στον Ken τη δουλειά που συν-δημιουργήσαμε! Όμως ο Ken δεν είναι πια κοντά μας. Ο ξαφνικός θάνατος αυτού του συγκλονιστικού ανθρώπου και εκπαιδευτή συνέτριψε τις καρδιές όλου του κόσμου της Gestalt.

Αυτή τη χρονιά παίρνω λίγο χώρο στην εφημερίδα μας για να σας μιλήσω για τις εντυπώσεις μου από τη Joanna και από το πρώτο 3ήμερο βιωματικό workshop που συντόνισε με τίτλο "Working creatively with attachment issues and developmental trauma".

Σίγουρα ήμουν συγκινημένη καθώς πήγαίνα στο σεμινάριο. Ήταν και

B.A. Ψυχολογίας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, μέλος του ΠΑΣΥΒΝ, της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt και της EAGT) και η **Levi Nurith Ph.D.** (an experienced Family Therapist and supervisor who specializes in work with children at risk and their families, Gestalt Therapist, supervisor, Chair of the Training Standards Committee in EAGT and trains regularly throughout Israel and Europe).

Σ με τα παιδιά



εκείνη συγκινημένη ακολουθώντας τα βήματά του στην Αθήνα. Προσωπικές στιγμές, δικές της και δικές μας, κρυμμένες μέσα στα μάτια, μέσα στα λόγια, μέσα στον τόνο της φωνής. Την παρομοιάσαμε με νεράιδα ήσυχη, ήρεμη, δυναμική, με το δικό της στυλ. Η σύζυγος, η μητέρα και πρόσφατα γιαγιά, ήρθε να μας μιλήσει για το παιδί μέσα μας, για τα παιδιά μας, αυτά που έχουμε ή αυτά που προετοιμαζόμαστε να συναντήσουμε στο μέλλον. Μεγάλη ευκαιρία για όλους μας να εξοικειωθούμε και να μιλήσουμε μεταξύ μας για τον τόσο καθοριστικό παράγοντα της δημιουργίας μιας προσωπικότητας μέσα από τα στάδια της σύλληψης, της εγκυμοσύνης, της γέννησής μας και της σύνδεσής μας με την οικογένειά μας.

Μέσα σε αυτές τις τρεις ημέρες ακολουθήσαμε τη ροή, διαπιστώσαμε, μάθαμε, παίξαμε, δεθήκαμε, συγκινηθήκαμε. Κάναμε και εποπτεία. Κατανοήσαμε ότι επηρεάζουμε τα παιδιά μας μέσα από τον τρόπο με τον οποίο συνδεόμαστε μαζί τους. Γίνεται τρομακτικό. Ίσως να θέλαμε να μη συμβαίνει αυτό. Ίσως να θέλαμε απλά να τα βοηθήσουμε να απαλλαγούν από τα «λάθη» που εμείς κάναμε και αν είναι δυνατόν να ελευθερωθούν. Ίσως να είναι προτιμότερο να αφήνουμε το «πεπρωμένο» να οδηγήσει την πορεία τους. Ίσως να πιστεύουμε ότι είναι οι γνήσιοι «αντιπρόσωποι» μας, γόννοι μας, και ότι πετυχαίνουμε όταν προοδεύουν και αποτυχαίνουμε όταν ο δάσκαλος ή ο γείτονας τα κρίνουν. Η μόνη δυνατότητα που έχουμε είναι να είμα-

στε παρόντες έστω και διαφοροποιούμενοι και να συνδεόμαστε μαζί τους σεβόμενοι την ύπαρξή τους.

Μπορούμε να τα εκπαιδεύσουμε να ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις που έχει η ζωή. Και είναι αλήθεια ότι η μεγαλύτερη αυτογνωσία έρχεται όταν, μέσα από τις δεξιότητές μας να είμαστε δημιουργικοί γονείς, εκπαιδεύουμε τον εαυτό μας ξανά από την αρχή. Διαφορετικά αναπαράγουμε τον τρόπο των δικών μας γονιών ή λειτουργούμε με αντίθετες τακτικές από αυτές που μας μεγάλωσαν. Σίγουρα λοιπόν χωρίς να το συνειδητοποιήσουμε μένουμε παγιδευμένοι σε κάτι παλιό που εμποδίζει την ανοικτή ζωντανή επαφή και παρουσία μας σε αυτό που φέρνουν τα παιδιά, αλλά και σε αυτό που είμαστε τώρα.

Μαθαίνοντας στα παιδιά μας να μπορούν να προσαρμοστούν στη δική τους πραγματικότητα σαν ξεχωριστοί άνθρωποι, να αναλάβουν τη δική τους ευθύνη παρά να πειθαρχούν σε εμάς, να ηρεμούν τον εαυτό τους και να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά τους, δίνουμε και στον εαυτό μας την δυνατότητα να ξανακερδίσουμε την ζωή. Τα παιδιά που περνάνε στιγμές χαράς, παιχνιδιού και ανεμελιάς θέλουν ξανά και ξανά να το βιώνουν με τις δικές τους οικογένειες. Η εμπειρία της απόλαυσης εδραιώνεται και κινητοποιείται σε επόμενες σχέσεις κοινωνικές, φιλικές, συντροφικές, οικογενειακές στο συνεχές της ζωής.

Αισθάνομαι ότι η σύνδεση της θεωρίας του σχηματισμού δεσμών με τη δημιουργία των φόβων, της ευθύνης, των προσδοκιών και των πεποιθήσεων, με βοήθησε ήδη να δουλέψω πιο συνειδητά και με μεγαλύτερη συμπόνια και ενσυναίσθηση με τους πελάτες μου που είναι παιδιά, έφηβοι και ομάδες γονέων. Μοιράζομαι μαζί σας, μια φράση κλειδί «στην δουλειά μας με παιδιά ο στόχος είναι να ενισχύσουμε τον δεσμό γονέα – παιδιού».

Χαιρετίζω και την ομάδα που δουλέψαμε μαζί. Γνώρισα καινούργιες θεραπεύτριες αφοσιωμένες και έτοιμες να ανοίξουν προσωπικά βιώματα, με εμπιστοσύνη. Είναι αλήθεια πως όταν δουλεύεις με τον εαυτό σου, μπορείς να αναγνωρίσεις και να είσαι παρούσα στο αίτημα του θεραπευόμενου. Μόνος γνωστός και φίλος μου και ο μόνος άντρας στην ομάδα μας ο Κωνσταντίνος Κώστας που διακρίθηκε από την ομάδα μας για την τρυφερότητα και την ευγένειά του.

Joanna σε ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μου, που ταξίδεψες και ήρθες κοντά μας. Ευχαριστώ και το GF που προσκαλεί τόσο σημαντικούς ανθρώπους για να μας μεταφέρουν τη φιλοσοφία, την τέχνη και τις γνώσεις τους. Αν δεν ερχόντουσαν εκείνοι σε εμάς θα έπρεπε επειγόντως να πάμε εμείς σε εκείνους!

Σε ευχαριστώ Joanna!!!...

Μαρίνα Θεοφίλου

Συνάντηση με τους δεσμούς μου...

Η συνάντηση μαζί σου ήταν η συνάντηση με το παιδί που ήμουν και είμαι, η συνάντηση με τους δεσμούς μου. Τους δεσμούς με τους γονείς μου, τους παππούδες και τις γιαγιάδες μου, με τη γειτονιά μου,



τους τότε φίλους μου...

Αισθήματα χαρμολύπης, νοσταλγίας, αγάπης, θλίψης... Γνώριμες μυρωδιές ήλιου και βροχής, ανοιξιάτικης γης και αλμυρής θάλασ-

σας έφθασαν στο παρόν μου... κι αρώματα φρεσκοπλυμένης απαλής σάρκας μπερδεμένα με μπαχαρικά και με βοτάνια μιας ακατάπαυστα δραστήριας κουζίνας...

Εκεί με ταξίδεψε το σεμινάριό σου και με έφερε στους βαθείς δεσμούς μου του σήμερα.

Επιβεβαίωσε την εμπιστοσύνη και τη σιγουριά μου, τσίγκλισε την αγωνία μου, κιντοποίησε τους ανοιχτούς λογαριασμούς μου, ανέσυρε τη σοφία με γνώμονα πάντα την αγάπη, την πίστη, την ελευθερία, την ποιότητα της επαφής.

Από Δευτέρα ήμουν κάπως αλλοιώς...

Δέσποινα Μπάλλιου

Η σεξουαλικότητα των παιδιών

SEX



Ένα διήμερο οδοιπορικό γύρω από τη σεξουαλικότητα και πώς αυτή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης, αλλά και της αναδυόμενης αίσθησης εαυτού του παιδιού

που διαρκώς μεγαλώνει και εξελίσσεται σε έφηβο, σε ενήλικα, σε μεσήλικα, σε υπερήλικα, στον καθένα από εμάς.

Είχαμε πολλά πράγματα στις αποσκευές μας και χρειαστήκαμε να ξεκαθαρίσουμε τι θέλουμε να πάρουμε μαζί μας και τι θέλουμε να αφήσουμε πίσω. Ενδοβολές και κριτική ουσιαστικά ήταν βάρος και εμπόδιο στην εδώ και τώρα επαφή μας. Τι χρειαζόμαστε πραγματικά, λοιπόν και τι όχι;

Κοιτάζοντας από μέσα μας προς τα έξω, αντικρίσαμε ο ένας τον άλλο ολόκληροι. Με φροντίδα και σεβασμό στη μοναδικότητα της ύπαρξης, με χώρο και χρόνο για την ανάγκη που αναδύεται στο εδώ και τώρα και χρειάζεται να τη δουν, με περιέργεια για το διαφορετικό, το άλλο και διάθεση ενσωμάτωσής του, με ισοτιμία και όριο με ευελιξία. Από τη θέση του παιδιού και του φροντιστή του, ο καθένας για τον εαυτό του και για τους άλλους.

Και κάπως έτσι ταξιδέψαμε στο «παιδί», στην «ψυχολογία», στη «σεξουαλικότητα», για καθέναν και για όλους. Γίναμε το Παιδί, η Ψυχολογία, η Σεξουαλικότητά μας. Και ήρθαμε πολύ-πολύ κοντά στην αυθεντικότητά μας, στην ουσία μας. Και καταλήξαμε:

Είμαι μικρό, έξυπνο και ευαίσθητο, χρειάζομαι τρυφερότητα και όρια, αγκαλιά, αποδοχή, γέλιο, παιχνίδι και χαρά και θέλω να σε γνωρίσω. Για πολλούς είμαι ένα μυστήριο, συνδέομαι με το σώμα, το συναίσθημά μου, τη σκέψη, τα κίνητρα, τις παρορμήσεις και τη συμπεριφορά μου. Κάποιοι θα με έλεγαν Επιστήμη, άλλοι Τέχνη. Είμαι μέρος της ανθρώπινης φύσης. Με ανακαλύπτεις και με εξερευνάς, πειραματίζεσαι μαζί μου, δοκιμάζεις, μυρίζεις, γλείφεις, γεύεσαι, αγγίζεις και έτσι γνωρίζεις την επιθυμία σου και αφήνεσαι στη χαρά και στην απόλαυση που σου προσφέρω μέσα από το παιχνίδι.

Με θυμώνει η αδικία και φοβάμαι την αβεβαιότητα. Νιώθω πόνο όταν με απορρίπτουν και κλαίω. Καταπιέζομαι όταν με λένε καλό ή κακό (παιδί), όταν αρχίζουν τα πρέπει-δεν πρέπει, οι απαγορεύσεις και το μπλοκάρισμα και όλα αυτά οδηγούν σε άγχος και ντροπή. Έτσι, κρύβομαι, δε με φροντίζω, με κρίνω, με τιμωρώ, νιώθω μοναξιά και ίσως απδία, αποκτώ εμμονές, διαστροφές, απωθημένα και ζω μόνο στη φαντασία, ως ένα κακό.

Θέλω, λοιπόν, να σου ζητήσω:

Μην καταπιέζεις το σώμα και την κίνησή μου.

Άσε με να σου πω όχι και μην επιμένεις.

Άσε με να κάνω όνειρα.



Αν με αφήσεις ξένοιαστο στο ένστικτό μου θα μεγαλώσω με σοφία και με την προσμονή το εγώ να γίνει εμείς, μία παρέα όπου δείχνομαι και δείχνω την ταυτότητά μου. *

Προσωπικά, νιώθω βαθιά ευγνωμοσύνη για τη δική μου παρέα σε αυτό το διήμερο, που μου χάρισε την εμπειρία του μεγαλώματος με σοφία, όπου «δείχτηκα» και έδειξα την ταυτότητά μου.

*Σύνθεση από κείμενα που δημιουργήσαμε σε ομάδες κατά τη διάρκεια του διημέρου.

Ντόρα Λουκίδη

Ντροπή

Ντροπή. Τόσο οικεία και τόσο ξένη ταυτόχρονα. Με κάνει να θέλω να κρυφτώ, αλλά τα κόκκινα μάγουλα με προδίδουν και φαίνομαι περισσότερο από αυτό που θέλω.

Ντρέπομαι επειδή υπάρχω; Η ντρέπομαι άρα υπάρχω; Το παιδί από τη στιγμή που γεννιέται συμμετέχει σε ένα πεδίο αλληλεπιδράσεων και η ντροπή συμβαίνει και βιώνεται ακριβώς εκεί. Στη διαφοροποίηση, στην επαφή, στην οριοθέτηση, στη συνάντηση των βλεμμάτων, των συναισθημάτων, των αισθήσεων στο όριο της επαφής και στο φόντο της διαδικασίας, αφού κρύβομαι, μαζεύομαι, σχεδόν εξαφανίζομαι. Σύμφωνα με τη θεωρία Πεδίου, όταν η διαδικασία ενσωμάτωσης του εαυτού προσπαθεί να λάβει χώρα και το περιβάλλον (οικογενειακό, κοινωνικό, πολιτισμικό) δεν πλαισιώνει τις ανάγκες του εαυτού και δεν αποδέχεται τα χαρακτηριστικά και τις επιθυμίες του τότε εμφανίζεται η ντροπή. Όταν η προσδοκία δεν ικανοποιείται, δημιουργείται ένα κόψιμο στην επαφή. Αντίδοτο στην ντροπή είναι η αγάπη και ο δεσμός που δημιουργείται ανάμεσα σε δύο άτομα, η



γέφυρα που χτίζεται ανάμεσά τους και γίνεται το μέσο και ο τόπος ανταλλαγής, κατανόησης, ανάπτυξης, αλλαγής, μέσα από τις διαδικασίες του συναισθηματικού συντονισμού αλλά και της ματαιώσης. Η υγιής ντροπή μας προστατεύει και μας πληροφορεί για τους περιορισμούς μας, μας κρατά ενήμερους για τις ανάγκες μας. Από την άλλη, η τοξική ντροπή σχετίζεται με κάθε είδους αναπηρία και κακοποίηση, γεννά συναισθήματα φόβου, απτίας, αίσθηση/επιθυμία ανυπαρξίας. Το παιδί όταν ντρέπεται κρύβεται, σιωπά, κοιτάει χαμηλά ή τους γονείς του, κοκκινίζει, μένει μόνο. Πολλές ενδοβολές (λεκτικές και μη) ενισχύουν το αίσθημα της ντροπής: «Σα δε ντρέπεσαι! Τι είναι αυτά που κάνεις;», «Μίλα στην κυρία, μην ντρέπεσαι!», «Δεν είπαμε δεν είναι σωστό να ντρέπεσαι; Κοίτα τα άλλα παιδιά!». Η ντροπή μπορεί να πάρει τη μορφή της απόσυρσης ή της υπερέκθεσης, να εκδηλωθεί με επιθετικότητα προς τον εαυτό ή προς το περιβάλλον. Το παιδί εμφανίζει άγχος, νευρικότητα, ένταση, ενδιαφέρον και αναδύεται σε φάσεις όπου συντελούνται αλλαγές στο πεδίο.

Ως θεραπευτές ερχόμαστε κι εμείς σε επαφή με τη δική μας ντροπή και τα παιδιά αρκετά εύκολα μπορούν να την πυροδοτήσουν με τον αυθορμητισμό και την αμεσότητά τους. Οι δεξιότητες που μας βοηθούν είναι η πίστη στην επικοινωνία, η αμεσότητα στην επαφή, η αυθεντικότητα στην παρουσία, ο σεβασμός στον κάθε ρυθμό επαφής, η ενσυναίσθηση, το χιούμορ. Άλλωστε, «μισή ντροπή δική μου, μισή ντροπή δική σου»!

Παρασκευή Τράμπα

“Who’s figure?...”

Στις 15,16 & 17 Απριλίου 2016 πραγματοποιήθηκε το 4ο και τελευταίο σεμινάριο του Προγράμματος Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης «Δουλεύοντας με Παιδιά», με συντονίστρια τη Nurith Levi και ειδικό θέμα “Who’s figure? Who’s background? When Children Bring Their Families to Therapy.”

Η εκπαίδευση αυτή υπήρξε συνολικά για μένα μια εξαιρετική εμπειρία σε μια υπέροχη ομάδα. Πόσο αλλοιώτικος θα ήταν ο κόσμος αν το πνεύμα αυτής της ομάδας, και άλλων σαν κι αυτή, μπορούσε να φυσήσει στους διάφορους τομείς της κοινωνικής μας οργάνωσης και ζωής! Συχαρητήρια στους ανθρώπους του Gestalt Foundation για την οργάνωση αυτής της εκπαίδευσης, την επιλογή των συντονιστριών και της συγκεκριμένης θεματικής.



Το τελευταίο τριήμερο με τη Nurith ήρθε ως επιστέγασμα της όλης διαδικασίας. Τί να πω για τη Nurith; Είναι μία Δασκάλα, προφανώς όχι μόνο για μένα. Συνειδητοποιώ, κάθε φορά που τη συναντώ, από την πρώτη φορά το 2004, πως μαθαίνω κάτι ξεκάθαρο, ουσιαστικό και στέρεο το οποίο καταγράφεται μέσα μου με έναν τρόπο που με στηρίζει και με τρέφει. Κάθε φορά που συμμετέχω σε εκπαιδεύσεις με τη Nurith έρχομαι σε επαφή με την τραγική πλευρά του να είμαστε άνθρωποι, με τις δυνατότητες και τον πλούτο με τον οποίο αυτή η πλευρά είναι συνυφασμένη, με την ιαματική ισχύ της ανθρώπινης συνάντησης και κοινότητας, καθώς και με τις θεμελιώδεις αξίες της μεγάλης Ανθρωπιστικής Παράδοσης.

Διστάζω να μπω σε λεπτομέρειες πάνω στη θεωρία που πρότεινε η Nurith, για να αποφύγω τον κίνδυνο της απλούστευσης. Πάντως, σε ορισμένα σημεία και διατυπώσεις βρήκα τον εαυτό μου να διαφοροποιούμαι και διαπίστωσα ότι αυτό αναγνωρίστηκε και έγινε σεβαστό από εκείνη, ένα ακόμα σημάδι της αξίας της ως δασκάλου. Φυσικά, είδα αυτό να ισχύει και για τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Κάτι ακόμα που μου τράβηξε την προσοχή αφορά στο στυλ της Nurith.

Παλαιότερα μου είχε κάνει εντύπωση η θεωρητική ακρίβεια με την οποία καθοδηγούσε τον τρόπο της δουλειάς και τις παρεμβάσεις της. Αυτή τη φορά είδα, ορισμένες φορές, να «σπάει την αρμονία», να



υπερβαίνει τη «θεωρητική ορθότητα»- προφανώς κάνοντας χρήση της διαίσθησης και εμπειρίας της- προκειμένου ν’ ανταποκριθεί στη διαδικασία και την ανάγκη του άλλου, και να πετυχαίνει διάνα! Τί να πω για τη Nurith; Είναι μια Δασκάλα. Εύχομαι να τη συναντήσω πολλές φορές ακόμα.

Κωνσταντίνος Κώστας, Ψυχοθεραπευτής Gestalt, ψυχολόγος & κοινωνικός λειτουργός. Απόφοιτος του Gestalt Foundation.

«Children’s sexuality» και «Ντροπή» στη Θεσσαλονίκη...

Ξεκινήσαμε με στόχο την εμβάθυνση στη θεωρία, στην εποπτεία και στην προσωπική μας ανάπτυξη στα συγκεκριμένα θέματα. Καθοδηγήτριές μας οι συντονίστριές μας. Μέσα από την αυθεντική επικοινωνία των αισθήσεων και των συναισθημάτων, την αλληλεπίδραση, τις βιωματικές ασκήσεις με ή χωρίς απλά υλικά (χαρτί και μολύβι), ατομικά ή ομαδικά, το καταφέραμε. Μέσα από ζωγραφιές, όπως τότε που ήμασταν παιδιά, ταξιδέψαμε στο «τότε» και είδαμε πως έρχεται και συναντάει το τώρα.

Θυμηθήκαμε... μυρίσαμε... γευτήκαμε όλα εκείνα που τα έχουμε αφήσει πίσω μας, αλλά μας συνοδεύουν σε αυτό που είμαστε, ως άνθρωποι και ως θεραπευτές.

Και ναι...: «Ήμουν και εγώ παιδί και έγινα ενήλικας ... Ήθελα να παίζω και να εξερευνώ ... Ίσως θέλω ακόμα... Όλα είναι καινούρια και μυστήρια... Και όμως οι άνθρωποι, μου αρέσουν και ας έχουμε διαφορά μεγέθους... Πάντα μου άρεσαν τα όνειρα, γιατί το ξενικό; «Εκφράσεις κολώνες για τη δημιουργία διαπροσωπικής σχέσης, λειτουργούν ως ξυπνητήρι για αμοιβαία κατανόηση και γεφυρώνουν τη σχέση μας με το παιδί.

Θα ήθελα να μεταφέρω στο χαρτί την εμπειρία μου από τα Workshops που παρακολούθησα. Συνειδητοποιώ πως το μελάνι του στυλού μου δεν είναι αρκετό! Τα εφόδια είναι αδύνατο να γίνουν λέξεις. Η μαγεία της ομάδας, η φροντίδα και οι γνώσεις των συντονιστριών έδωσαν φως στους θεραπευτές για τη προσέγγιση των παιδιών.

Εκείνο που μπορώ να σας πω με σιγουριά είναι πως απέναντι στα παιδιά πρέπει να είμαστε αυθεντικοί. Να επιτρέπουμε στους εαυτούς μας να δούμε το καινούριο στο παιδί. Και να μην ξεχνάμε πως κάθε σχέση, ανεξαρτήτου ηλικίας διδάσκει!

Δάκτυλα Λιάνα,

Ψυχολόγος Α.Π.Θ. - Εκπ. Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Εξειδίκευση στην Ειδική Αγωγή



Οι ανθρωπιστικές επιστήμες έχουν πλέον διεισδύσει στην κοινωνία και την αγορά και έχουν γίνει αποδεκτές σε όλους τους τομείς. Αυτό βοηθά την επαφή και την επικοινωνία, τη διαχείριση συγκρούσεων, την παρακίνηση,

τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και την καινοτομία, σε όλα τα επίπεδα της ιεραρχίας (διευθυντές, επαγγελματίες, υπάλληλοι και εργαζόμενοι). Πολλές μέθοδοι και προσεγγίσεις έχουν συμβάλλει σε αυτό το φαινόμενο.

Τα τελευταία χρόνια, η προσέγγιση Gestalt αναπτύσσεται με γρήγορους ρυθμούς στο χώρο των οργανισμών και επιχειρήσεων και οι εφαρμογές της στον εργασιακό χώρο είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές σε θέματα που αφορούν στην επικοινωνία, στη δημιουργικότητα, στη συνεργασία, στην ομαδικότητα, στην ηγεσία, στις αλλαγές, στις συγκρούσεις, στις διαπραγματεύσεις, το εργασιακό στρες, στη διαχείριση χρόνου, στη διαχείριση κρίσεων, στην αυτοπεποίθηση, κλπ. Με βάση την προσέγγιση Gestalt, οι υπηρεσίες που μπορούν να προσφερθούν στους χώρους των οργανισμών είναι Συμβουλευτική (Consulting), Υποστήριξη (Coaching), Καθοδήγηση (Mentoring), Εκπαίδευση (Training), Εποπτεία (Supervision), τόσο σε ατομικό, όσο και σε ομαδικό επίπεδο.

Το πρόγραμμα συντόνισαν οι **Frans Meulmeester, Γιώργος Σταμάτης, Ρίζου Ιωάννα** και **Ντέμη Μωραΐτου**

Σεπτέμβριος του 2015 και στα e-mail μου βρίσκω το πρόγραμμα της σεζόν 2015-2016 από το γραφείο της GESTALT στη Θεσσαλονίκη. Αποφασίζω για αλλαγή να το διαβάσω όλο, άσχετα αν τα σεμινάρια δεν πραγματοποιούνται στη Θεσσαλονίκη.

Πλησιάζω στο τέλος του αρχείου και διαβάζω για το πρόγραμμα «Gestalt In Organizations» στην Αθήνα. Έχω ακούσει το πρόγραμμα, το ενδιαφέρον μου αυξάνεται και κοιτάζω σε ποιους απευθύνεται. Δε με βρίσκω αλλά τέλος πάντων ας δω ποια είναι η θεματολογία. «ΗΓΕΣΙΑ», θέμα στο πρώτο workshop. Έχω πολλά ανοικτά θέματα με την ηγεσία. Και του εαυτού μου και των άλλων και τη συνύπαρξη από πολλούς ηγέτες, και... και... Δεν μπορώ ακόμα και τώρα να προσδιορίσω τι ακριβώς ενεργοποίησε αυτή η λέξη μέσα μου αλλά ενδιαφέρθηκα να συμμετάσχω. Ακολουθεί μια σειρά από ατυχείς επικοινωνίες και μετά επιτέλους έχω επαφή και ο Γιώργος Σταμάτης που είναι και ο εισηγητής του πρώτου διημέρου του σεμιναρίου συναινεί στην συμμετοχή μου έχοντας δει το βιογραφικό μου (σπουδές και δουλειά θετικών επιστημών).

Είμαι πια στο αεροπλάνο για Αθήνα και συνειδητοποιώ ότι η λογική μου αναρωτιέται για αυτό που είναι μπροστά μου, αν έχει νόημα που το επέλεξα, αν «είναι» τελικά για μένα, αν κολλάω εγώ με όλους τους άλλους που θα είναι σχετικοί ενώ εγώ δεν είμαι... Κατεβαίνουμε από το αεροπλάνο μαζί με τη λογική μου, παίρνουμε το λεωφορείο και μαζί ακόμη, παρά την γεμάτη χαμόγελο υποδοχή από τον Γιώργο Σταμάτη, περιμένουμε να αρχίσει το σεμινάριο.

ΑΡΧΗ και το περιοριστικό κομμάτι της λογικής μου αναγκάζεται να υποχωρήσει μπροστά σε αυτή τη συνεχή και δημιουργική ροή



γνώσεων και συναισθημάτων και αλλαγών και αλληλεπίδρασης με όλους τους ανθρώπους γύρω μου που δεν τους ξέρω αλλά που είναι και αυτοί εδώ ανοικτοί στην αλλαγή και στην επίγνωση και στο καινούργιο. Αφήνομαι πια και βρίσκομαι μπροστά σε κάτι που με συναρπάζει, μου ανοίγει συνεχώς την οπτική, μου δίνει τη δυνατότητα να αλληλεπιδρώ με το πεδίο.

Είναι καινούργια οπτική για μένα ότι χρειάζεται ανά πάσα στιγμή στο ρόλο μου μέσα σε έναν οργανισμό να είμαι πρώτα σε συνεχή επαφή με τη δική μου διαδικασία, με τον εαυτό μου και ανάλογα με την αλληλεπίδραση με τους γύρω να επαναπροσδιορίζω το ρόλο μου, το πεδίο και τις καινούργιες διαδικασίες. Να έχω τα εργαλεία για να υποστηρίξω την ομαδική συνεργασία αλλά και να διαχειριστώ τις συγκρούσεις και τις αλλαγές πάντα σε επαφή με τον εαυτό μου και με τους άλλους και συνεχώς σε επίγνωση. Είναι η σχέση που μου αποκαλύπτεται με πολύ δυναμικό τρόπο ανάμεσα στις θεωρίες management και στη θεωρία Gestalt που κάνει τις καθημερινές συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο μου να αρχίζουν να μπαίνουν σε άλλο πλαίσιο και να απαιτούν άλλη προσωπική ευθύνη αντιμετώπισης.

Αισθάνομαι κατά στιγμές ότι η ταχύτητα του εισηγητή με τις ασκήσεις και τη διάλεξη με ξεπερνά αλλά αρχίζω να μπαίνω πια στο κλίμα και σε αυτό που συνεχώς υπενθυμίζει ο Γιώργος σε άπταιστα «ελληνικά»... TRUST THE PROCESS λοιπόν και πραγματικά δεν ξέρω πότε τελειώνει η πρώτη μέρα και φεύγω γεμάτη από γνώση, ευθύνη και ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΧΑΡΑ για αυτή την αρχή.



Δεύτερη μέρα και είναι πολύ πιο έντονη η αίσθηση ότι το μυαλό μου τρέχει με χίλια γιατί ο καταιγισμός γνώσεων με συναρπάζει. Ταυτόχρονα η αλληλεπίδρασή μου με το πεδίο με γεμίζει, μου δίνει στήριξη και μου δίνει συνεχώς με τον πιο δημιουργικό τρόπο, εργαλεία για τη διαχείριση του ανθρώπινου δυναμικού, που είναι και ο εαυτός μου και οι ομάδες που καλούμαι, στον εργασιακό μου χώρο, να οργανώσω. Οι λέξεις αποκτούν άλλες διαστάσεις, όπως ο συμβιβασμός που όταν τον προφέρω κουβαλά μαζί του τον αρνητισμό της υποχώρησης αλλά από σήμερα είναι και η δυνατότητα να μοιράσω

Frans Meulmeester, Staff member and guest trainer of several Gestalt institutes around the world. Registered Gestalt therapist and Gestalt Practitioner in Organizations (GPO) in the EAGT and a registered psychotherapist (ECP) in the European Association for Psychotherapy (EAP). Member of the Executive Committee of the EAGT.

Σταμάτης Γιώργος, Σύμβουλος Ανάπτυξης Στελεχών Επιχειρήσεων και Οργανισμών, εκπαιδευτής, coach και συγγραφέας. Σύμβουλος Gestalt για Επιχειρήσεις και Οργανισμούς (GPIO). Διδάσκει στα Πανεπιστήμια UNYP Πράγας και UNYT Τυράνων.

Ρίζου Ιωάννα, Ψυχολόγος ΑΠΘ με μεταπτυχιακό στη Διοίκηση Επιχειρήσεων, MBA.

Αποφοίτησε από το Gestalt Foundation το 2013. Τα τελευταία 5 χρόνια εργάζεται ως ψυχολόγος και βοηθάει άτομα και οργανισμούς στη διαχείριση των σύγχρονων προκλήσεων.

Ντέμη Μωραΐτου, B.A. CAM (Επικοινωνία-Διαφήμιση και Marketing. B.A. C.A.M. Είναι Gestalt in Organizations Consultant, G.I.O. και έχει πτυχίο στον Ελληνικό Πολιτισμό. Παρακολουθεί το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα του ΕΑΠ στην Εκπαίδευση Ενηλίκων. Διαθέτει μεγάλη εμπειρία ως Σύμβουλος για πλήθος επιχειρήσεων, και είναι εκπαιδύτρια ενηλίκων.

τη διαφορά πιο δημιουργικά και να ανταλλάξω παραχωρήσεις για να έχω στο εδώ και τώρα ένα δρόμο αντί για ένα αδιέξοδο σε μια σύγκρουση.

Χαίρομαι για όλη τη γνώση που μου έδωσε ο Γιώργος σε αυτό το διήμερο, με τόσους διαφορετικούς τρόπους και με τόση διάθεση και χαμόγελο. Χαίρομαι για την αβίαστη αλληλεπίδραση με τους υπόλοιπους της ομάδας και για την αμοιβαία ειλικρίνεια και εμπιστοσύνη που είναι τόσο δημιουργική. Χαίρομαι που επαναπροσδιορίζω την προσωπική μου ευθύνη όταν ο ρόλος μου είναι του ηγέτη σε εργασιακό χώρο. Χαίρομαι που έμαθα να χρησιμοποιώ εργαλεία που τα ξέρω πολύ καιρό αλλά οι οδηγίες χρήσης που πήρα αυτό το διήμερο ήταν εξαιρετικά διευκρινιστικές!!!

Με αυτή τη χαρά και μια αίσθηση ευγνωμοσύνης και ολοκλήρωσης ανεβαίνω στο αεροπλάνο για τη Θεσσαλονίκη και παρεούλα με τη λογική μου ξεκινάμε να διαβάζουμε το υλικό που πήραμε από το Γιώργο γιατί από Δευτέρα αρχίζει η δουλειά!!!

Ευγενία Μακρίδου, γεωπόνος, 1ο διήμερο σεμινάριο Gestalt In Organizations, Αθήνα 12 Δεκεμβρίου 2015

«Something is happening here»... ή αλλιώς, 7 βήματα της Gestalt in Organizations με το Frans

Δεύτερη συνάντηση για την ομάδα Gestalt In Organizations (GIO) με θέμα την Ολιστική προσέγγιση της Gestalt στους οργανισμούς κι εγώ αισθάνομαι μεγάλη χαρά που θα βρεθώ πάλι με τη ομάδα και όπως πάντα, απολαμβάνω κάθε στιγμή συνεύρεσης με τις ομάδες στην Gestalt. Αυτό το τριήμερο μάλιστα, ήταν πολλά υποσχόμενο, τόσο γιατί το πρώτο σεμινάριο με το Γ. Σταμάτη ήταν εξαιρετικό σε ό,τι αφορά στην ηγεσία και στη σύνδεση με τη Gestalt, όσο και γιατί είχα ένα προαίσθημα ότι ο Frans Meulmeester θα ήταν μια αποκάλυψη.



Παρασκευή απόγευμα και μπαίνοντας κάπως αγχωμένη, λόγω δουλειάς, στο αγαπημένο μου πια «σπίτι της Gestalt», αντίκρισα το Frans που, με το ζεστό του χαμόγελο και την απλότητά του, με καλωσόρισε. Και ναι, σύμφωνα με τα 7 βήματα της GIO, «κάτι συνέβαινε ήδη» STEP1. something is happening. Όλα είναι πληροφορίες και από την πρώτη στιγμή οι πληροφορίες εξέπεμπαν θετικά μηνύματα. Κι άρχισα να «συντονίζομαι» με το Frans STEP2. Resonate κι ιδιαίτερα όταν άρχισε να μιλάει για τον εαυτό του, να μας ρωτάει με γνήσιο ενδιαφέρον για εμάς. Τότε ήταν που αισθάνθηκα ότι αρχίζω να αναγνωρίζω ότι κάτι συμβαίνει σε μένα σε σχέση με το πεδίο, αρχίζω και νοηματοδοτώ τα πράγματα κι εμπιστεύθηκα αυτό το κάτι κι αφέθηκα στη διαδικασία. Γιατί όπως μας ανέφερε και ο Frans, η σοφία κρύβεται πάντα στο πεδίο που συνδημιουργούμε.

Και προχωρούσαν οι ώρες κι εμείς γινόμασταν ομάδα, κι αποκτούσαμε ολοένα και πιο κοινές εμπειρίες, κι είχα την αίσθηση ότι ερχόμουν σε «επίγνωση» STEP3. Awareness. Είναι αυτή η αίσθηση που μου δημιουργεί η επαφή, αυτό το αίσθημα της ανακάλυψης και της δημιουργικότητας, ή, κατά τον Frans, η αίσθηση του ότι κάνεις κάθε φορά κάτι απρόσμενο.

Κι όσο περνούσαν οι ώρες και άλλαζαν οι ημέρες, τόσο εμείς, σαν ομάδα, μαζί με το Frans, το Γιώργο, τη Ντέμν και την Ιωάννα «μοιραζόμασταν την επίγνωσή μας» STEP4. Share the awareness with the team. Κι όχι πάντα με λόγια και σίγουρα χωρίς καμία διάθεση να κρίνουμε όσα νιώθει ή πιστεύει ο καθένας, αλλά δίνοντας χώρο έκφρασης και την ελευθερία να πηγαίνει ο καθένας την ψυχή του «εκεί που αγαπά» (η λέξη ελευθερία ετυμολογικά προέρχεται από το

«ελεύσομαι» (μέλλοντας του ρήματος έρχομαι) και το «ερά» (προέρχεται από το ουσιαστικό έρωσ, έρωτας, ελευθερία συνεπώς σημαίνει να πράττεις εν γένει σύμφωνα με ό,τι σου γεννά έρωτα στην ψυχή σου).

Και ζωγραφίσαμε ατομικά, και ναι, ξαφνικά διαπιστώσαμε ότι η δημιουργία ήταν ομαδική, όσο κι αν βλέπαμε ο ένας τον άλλο ξεχωριστά μέσα στο όλον. Και στο «εδώ και τώρα» μας αναδύονταν «παράλληλες διαδικασίες». Κι ας μιλάγαμε για όσα συμβαίνουν στους οργανισμούς που εργαζόμαστε, την ίδια ακριβώς στιγμή, μέσα στην ομάδα, βιώναμε συναισθήματα που αποδεικνύονταν όμοια με αυτά που προσπαθούσαμε να περιγράψουμε. Κι εγώ αυτό το λέω, η μαγεία της Gestalt!

Και μιλώντας για μαγεία, ερχόταν κάθε τόσο και η «μαγική ερώτηση του Frans, Πώς είναι αυτό για σένα? Αυτό που σου λέω το αναγνωρίζεις σαν αίσθηση/συναίσθημα?» STEP5. Magical questions: How is that for you? Do you recognize it...? Και μερικές φορές δεν ήμασταν έτοιμοι να ερωτηθούμε, γιατί όπως συμβαίνει με τον πελάτη και το θεραπευόμενο, μπορεί η απάντηση να κρύβει μια σοκαριστική αλήθεια. Και έβλεπα πόσο ο Frans εμπιστευόταν τη διαδικασία κι επέτρεπε στον εαυτό του να μην αποκαλυφθεί ούτε ο ίδιος, ούτε να μας αποκαλύψει κάποια αλήθεια που δεν ήμασταν έτοιμοι να δούμε εκείνη τη χρονική στιγμή. Απλά συνέχιζε την «εξερεύνηση» STEP6. Explore κάνοντας κι άλλες ερωτήσεις με διακριτικότητα και συμπεριλήψη «Πώς έγινε αυτό?», «Μπορείς να μας πεις περισσότερα?» Κι ένιωθα από την πλευρά του μια διάθεση τόσο προστατευτική και μια ασφάλεια γιατί ως καλός κολυμβητής, ήξερε και πώς να βουτήξει στα βαθιά νερά της ψυχής μας αλλά πώς και πότε να βγει χωρίς να καθεί. Κι ενώ ένιωθα όλα αυτά, να πάλι ο Frans, με τη δημιουργική διάθεση ενός παιδιού πρότεινε να «πειραματιστούμε» περισσότερο πάνω σε αυτό που συζητούσαμε, STEP7. Propose an experiment και κάπου εκεί ανάμεσα στον πειραματισμό και την αλήθεια που αποκαλύπτεται απροσδόκητα, νιώθω αυτό το αρχικό συναίσθημα... μμμ, κάτι συμβαίνει πάλι εδώ STEP1. something is happening Και ξεκινάει από την αρχή αυτή η αέναη αναζήτηση για την αλήθεια, αυτή η «παράδοξη διαδικασία της αλλαγής» κι αποδεχόμενη το εδώ και τώρα, και παραμένοντας σταθερή στο να γνωρίσω αυτό που πραγματικά είμαι, τελικά αλλάζω...

Σε ευχαριστώ Frans γι' αυτό το υπέροχο ταξίδι μέσα από τα μάτια σου που έκρυβαν τόση σοφία και μαζί την απλότητα ενός παιδιού που βλέπει τον κόσμο όπως είναι και που κάνει το αφανές, προφανές, σαν το παιδί στο παραμύθι «Τα Ρούχα του Αυτοκράτορα», που φωνάζει «Κοίτα μαμά! Ο Βασιλιάς είναι γυμνός», όλοι το βλέπουν, μα μόνο ένα παιδί έχει την καθαρότητα να το πει!

Νατάσα Κυριακάκη, Εκπαιδευόμενη στο Α' έτος στην Ψυχοθεραπεία Gestalt

Η οπτική ενός συμμετέχοντα

3ο Workshop εκπαιδευτικού προγράμματος Gestalt in Organizations

Χωρίς να το πολυκαταλάβω λοιπόν έφτασε το 3ο σεμινάριο αυτού του κύκλου και βρέθηκα για άλλη μια φορά στα γνώριμα καθίσματα, στην οικεία αίθουσα με μια καινούργια όμως συντονίστρια, την Ιωάννα Ρίζου, αλλά και με μια πρωτόγνωρη αίσθηση «ανήκω» στην ομάδα του GIO, πράγμα που με παραξένεψε, γιατί τους περισσότερους από τους 12 συμμετέχοντες τους έβλεπα μόλις για τρίτη φορά! Φυσικά, αυτό δεν είναι ένα οποιοδήποτε σεμινάριο coaching, είναι ένα σεμινάριο που διαπνέεται από το πνεύμα της Gestalt. Εδώ, στις ώρες που ήδη περάσαμε μαζί, μοιραστήκαμε σκέψεις, συναισθήματα, ανησυχίες, απόψεις...

Όταν λοιπόν η Ιωάννα μας ζήτησε, στο ξεκίνημα κι όλας, να απευθύνομε ένα κομπλιμέντο στο διπλανό μας, αυτό δεν μας δυσκόλεψε. Αυτό που μας δυσκόλεψε (τουλάχιστον μερικούς από εμάς) ήταν να δεχθούμε την φιλοφρόνηση! Έτσι, ξεκινώντας από το θεμέλιο λίθο της αυτοεκτίμησης, αρχίσαμε τη διερεύνηση των θεμάτων μας, όπως της «διαχείρισης χρόνου», «διαχείρισης άγχους», «δεοντολογίας».

Σίγουρα μερικά από τα πιο κρίσιμα ζητήματα στην καθημερινή, εργασιακή μου πρακτική, που συχνά αποτελούν πηγή προβληματισμού, αιτία αμφισβήτησης των ικανοτήτων μου αλλά και κάποτε φτάνουν και σε υπαρξιακά ερωτήματα αφορούν σε ερωτήσεις όπως «Είναι αυτή η σωστή εργασία για μένα; Πόσο κοντά είναι ο τρόπος που δουλεύω στις αξίες και τις πεποιθήσεις μου; Μήπως δε βλέπω κάτι που για τους άλλους είναι ολοφάνερο?».



Ήταν εκπληκτικό λοιπόν κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου να παρατηρώ να ξεδιπλώνονται οι απαντήσεις σε αυτά και σε πολύ περισσότερα ερωτήματα, με τη βοήθεια φαινομενικά απλών ασκήσεων. Δε θα ξεχάσω την άσκηση με τους θυρεούς. Κληθήκαμε να σχεδιάσουμε το θυρεό που αντιπροσωπεύει τη δουλειά μας και το θυρεό που αντιπροσωπεύει την επιχείρηση στην οποία εργαζόμαστε. Οι ομοιότητες αλλά, πιο πολύ ακόμη, οι διαφορές ανάμεσά τους ήταν αποκαλυπτικές! Ξαφνικά διπίστωσα πως στοιχεία της προσωπικότητάς μου, που θεωρούσα ότι καταπιέζονται μέσα στο εργασιακό μου περιβάλλον, είναι εκεί, ολοζώντανα και καθοριστικά για το πώς ασκώ το επάγγελμά μου. Συνειδητοποιώ ότι, αυτά που θεωρώ ως πηγές προβλημάτων μετατρέπονται σε κινητήρια δύναμη για την αλλαγή που πάντα επιθυμούσα. Και κατανοώ ότι η στάση μου απέναντι στα καθημερινά ανακύπτοντα ζητήματα και μόνο αυτή είναι εκείνη που καθορίζει την αποτελεσματικότητά μου στην εργασία μου αλλά και την ικανοποίηση που αντλώ από αυτή!

Αυτονομία θα μου πείτε: Όχι και τόσο! Στον καταγιστικό ρυθμό της καθημερινότητας, στον όγκο των πληροφοριών, δράσεων, σκέψεων, απαιτήσεων και προκλήσεων που συνεχώς αναφύονται, το να σταθώ για μια στιγμή έστω και να αξιολογήσω τί είναι σημαντικό και τί είναι επείγον αποδεικνύεται μια πολύτιμη γνώση. Το να διανθίσω την καθημερινή μου εργασιακή πρακτική με στοιχεία της προσωπικότητάς μου γίνεται έμπνευση και κίνητρο για να μου αρέσει αυτό που κάνω, όπως ακριβώς το κάνω, με τον δικό μου μοναδικό τρόπο και το να προσανατολίσω τους εργασιακούς στόχους μου σύμφωνα με τις αξίες στις οποίες πάντα πίστευα είναι ο τρόπος μου να αντλώ χαρά και έμπνευση στην καθημερινότητά μου!

Πολύτιμες γνώσεις, πολύτιμες στιγμές που με την βοήθεια των συμμετεχόντων αλλά και της συντονίστριας έδωσαν αυτή τη ζεστή, ανθρώπινη διάσταση στο θέμα και χάραξαν σε όλους μας ένα χαμόγελο την ώρα που το σεμινάριο τελείωνε και ξεκινούσε η γλυκεία προσμονή για το επόμενο...

Κυριάκος Οικονομίδης, Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος

Κυριάκος Οικονομίδης, Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος

Η Δυναμική της Ομάδας και η Διαχείριση των συγκρούσεων

Θυμάμαι πως όταν ήμουν παιδί, η μητέρα μου έφτιαχνε πολύ συχνά γλυκά. Οι μυρωδιές τους έρχονται ακόμη στη μνήμη μου και παιχιδίζουν με τις αισθήσεις μου. Θυμάμαι, όμως, πως εγώ δεν τα αγαπούσα και αναζητούσα να γευθώ τη γλύκα τους και τη μητρι-

κή θαλωρή που έκρυβαν επιμελώς, μόλις είχαν τελειώσει... Κάπως έτσι ολοκληρώθηκε για εμένα ο κύκλος του προγράμματος Gestalt in Organizations, αφήνοντάς μου μία επίγευση γλυκύτητας, θαλωρής και επιλύοντας με μοναδικό τρόπο τη σύγκρουσή μου ανάμεσα στο φόβο να εμπιστευθώ τη διαδικασία και στη ζεστασιά της βιωμένης διαδικασίας στο εδώ και τώρα.

Ξεκινώντας το τελευταίο διήμερο, ένιωθα μία κόπωση και μία γλυκιά ανυπομονησία να ολοκληρωθεί αυτός ο κύκλος. Σε αυτή την τελευταία συνάντηση της ομάδας, η συντονίστριά μας θα ήταν η Ντέμη Μωραϊτού η οποία είχε αναλάβει ένα, κατά τη γνώμη μου, δύσκολο έργο, να μας μιλήσει για τη δυναμική των ομάδων και τη διαχείριση συγκρούσεων σε αυτές. Πώς να καλυφθεί αυτό το τόσο ευρύ θέμα σε ένα διήμερο; Και τι περίεργο θέμα για να κλείσει ο κύκλος μιας ομάδας; Οι συγκρούσεις...

Σάββατο πρωί και όλη η ομάδα βρίσκεται στον οικείο και αγαπημένο χώρο της Gestalt. Παρατηρώ ένα ένα τα πρόσωπα των μελών και με πλημμυρίζει μία αίσθηση θαλωρής και ζεστασιάς. Η δυναμική της ομάδας είναι παρούσα και πρόδηλη. Τα μέλη της είναι πρόθυμα να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, καθώς και να συν-βιώσουν νέες εμπειρίες στα πλαίσια μίας δυναμικής και μετασχηματιστικής διαδικασίας. Αυτό είναι κάτι που από ότι φάνηκε δεν αφορούσε μόνο τα μέλη της ομάδας, αλλά και την συντονίστρια αυτής. Η Ντέμη αποφασίζει να αφήσει στην άκρη τον γνώριμο για εκείνη τρόπο και μας προτείνει να ορίσουμε εμείς τη δομή και την ιεράρχηση των θεματικών εννοιών και εκείνη θα ακολουθήσει τη διαδικασία της ομάδας. Και ξαφνικά... αποκαλύπεται μπροστά στα μάτια μου όλη η δυναμική της ομάδας-των ομάδων- χωρίς να έχει ειπωθεί ούτε λέξη ακόμη σε θεωρητικό επίπεδο. Το βίωμα είναι τόσο δυνατό... Αναδεικνύονται ηγετικές φυσιογνωμίες, κάποια μέλη αναλαμβάνουν εκτελεστικούς ρόλους, αναδύονται διαδικασίες λήψης αποφάσεων, καθώς και διαφωνίες, οι οποίες εμπλουτίζουν την οπτική και την αντίληψη του πεδίου και γεννούν καινοτόμες ιδέες.

Τη δεύτερη ημέρα, ένα μέλος προτείνει να μην υπάρξει δομή, αλλά να ακολουθήσουμε τη ροή της ομάδας όπως αυτή προκύπτει κάθε στιγμή με εστίαση στο εδώ και τώρα. Όλοι συμφωνούν!!! Η Ντέμη προσαρμόζεται δημιουργικά σε ό,τι της προτείνει η ομάδα και κατορθώνει να μας παρουσιάσει με τρόπο πυκνό και ταυτόχρονα απλό τον τρόπο λειτουργίας των ομάδων, καθώς και την αποτελεσματική διαχείριση των συγκρούσεων σε αυτές.

Το διήμερο και ο κύκλος του προγράμματος κλείνει με μία σύγκρουση. Μία σύγκρουση η οποία δεν εκδραματίζεται μεταξύ των μελών, αλλά διαδραματίζεται ενδοψυχικά σε κάθε μέλος της... Η σύγκρουση που όλοι βιώνουμε όταν ένας κύκλος ολοκληρώνεται επιτυχώς και χρειάζεται να αποχαιρετιστούμε. Η χαρά για όσα βιώσαμε, μοιραστήκαμε, μάθαμε, ζήσαμε και η θλίψη που ενυπάρχει σε κάθε τέλος, σε κάθε αποχαιρετισμό, σε κάθε αντίο... Μία αίσθηση σύγκρουσης ψευδής... καθώς η θλίψη και η χαρά δεν αντιμάχονται η μία την άλλη, αλλά μπορούν να συνυπάρξουν και συνυπάρχουν, πολύ συχνά, προετοιμάζοντας το έδαφος για κάτι καινούριο, διαφορετικό, απροσδόκητο. Και αυτό ακριβώς αποτελεί η σύγκρουση σε μία ομάδα, μία ευκαιρία πολύτιμη να συνυπάρξουν πολλές και διαφορετικές απόψεις-ιδέες, ανοίγοντας τον δρόμο στην εξέλιξη, στην απροσδόκητη εξέλιξη, στην αλλαγή.

Κάπως έτσι αποχαιρετιστήκαμε. Αναγνωρίζοντας και σεβόμενοι ο ένας τη διαφορετικότητα του άλλου. Ευγνωμονώντας αυτή τη διαφορετικότητα, καθώς στάθηκε ευκαιρία για προσωπική εξέλιξη και ανάπτυξη.

Ευαγγελία Κυριάκου, Ψυχολόγος Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού

ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΕΚΦΡΑΣΗ**Άγχος, το ξεφλούδι-
σμα του κρεμμυδιού**

«Ο πόνος είναι ορισμένος να γίνει ομορφιά, κι αν επιμένει να πονάς είναι που πελεκάει τη μορφή» του Παύλου Κουτρουφίνη

Πιο πολύ από όλα θα 'θελα να μιλάμε τώρα, μα αυτό που μας χωρίζει - τάχα είναι - η οθόνη, το «χαρτί» και το «μολύβι», δεξ ξανά πως τούτο μας ενώνει. Μα πιο πολύ, ο πόνος, ο πόνος μας ενώνει, ο πόνος που μοιράζεται κι όχι ο ανείπωτος.

Ο πόνος είναι ορισμένος να γίνει ομορφιά, κι αν επιμένει να πονάς είναι που πελεκάει τη μορφή. Αυτή τη μορφή της δικής σου ομορφιάς, κι όταν με τα μάτια σου την δεις βλογάς κάθε στιγμή που πόνεσες, τότε μόνο ξέρεις! Όσο τον αποφεύγεις μ' αναβολές, ντροπή και φόβο, μόλο που ανθρωπίνο είναι, γεμίζεις με άγχος της αποφυγής του πόνου. Γεμίζεις το ποτήρι του φόβου σου και το πίνεις ξανά και ξανά.

Το ξέρω φοβάσαι, μην κάτι κακό σου τύχει, μην αρρωστήσουν τα παιδιά σου, μην σε αφήσει ο σύντροφός σου, μην χάσεις τη δουλειά σου, μην αρρωστήσεις εσύ και τι θα απογίνουν οι άλλοι, μην, μην, κι από το «μην» φθάνεις στο «αμήν».

Ο ανείπωτος πόνος, ο βουβός, γίνεται και μάλλον τον κάνεις φόβο για τον πόνο, και το φόβο για τον πόνο, τον κάνεις άγχος για το φόβο, και το άγχος για το φόβο τον κάνεις, πονοκέφαλο, σφίξιμο στο στομάχι, ταχυκαρδία, ιδρώτα κρύο κι αλμυρό, μούδιασμα στα χέρια, σφίξιμο στους ώμους, και ύστερα τον κάνεις απομόνωση, αϋπνία και θλίψη.

Τούτη η ασχήμια, που ναι πότε δυσάρεστη διάθεση και πότε θυμός για κείνους που νομίζεις ότι δεν πονάνε όπως εσύ, είναι η ασχήμια μιας μορφής, αυτής της άρνησης. Έτσι που είσαι αναγκασμένος να την κρύβεις, στις σκιές μιας επίπλαστης ομορφιάς, πότε στο γυμναστήριο, πότε στο μπαράκι, πότε στη δουλειά. Η ψυχούλα σου το ξέρει.

Το ασχημόπαπο θα γίνει κύκνος, μεγαλώνοντας, ωριμάζοντας. Ωριμάζοντας όχι από τα χρόνια της επανάληψης του ίδιου μοτίβου, αλλά ωριμάζοντας στην ιδέα πως κάθε προσπάθεια αποφυγής γίνεται χωρίς την επίγνωσή σου ότι αποφεύγεις, χωρίς την επίγνωσή μου ότι αποφεύγω. Μπορώ να μάθω όμως, πώς;

Μπορώ να μάθω όταν σταθώ για μια στιγμή, όπως είμαι αλαφιασμένος. Κι αναρωτηθώ, τι κάνω κι όχι τι μου συμβαίνει. Ποιος με κυνηγάει κι όχι τρέχω γιατί δεν προλαβαίνω, αναρωτηθώ γνήσια χωρίς δικαιολογίες, γιατί κρατώ την ανάσα μου, γιατί ανασαίνω ρηκά και ξέπνοα, τι με κάνει να μασάω τις λέξεις, ποιος με βιάζει να τα πω γρήγορα, ποιος δεν με καταλαβαίνει, ποιον θέλω να πείσω; Γιατί σφίγγω το στομάχι μου, ποιος το σφίγγει, ποιος με αναγκάζει να κάθομαι με τους ώμους κυρτούς, ποιος σφίγγει τον αυχένα, ποιος πονάει ποιον;

Κι αν η απάντηση είναι εγώ κυνηγάω εμένα, εγώ βιάζω εμένα, εγώ πονάω εμένα, τότε έχεις ρίξει την πρώτη μάσκα. Αρχίζεις το ξεφλούδισμα του κρεμμυδιού, αφού δεν φταίει ο «άλλος» ή η κατάσταση.

Ήδη έμαθες από την εμπειρία σου, και όχι γιατί στο είπε κάποιος ψυχολόγος ή κάποιος σπουδαίος συγγραφέας βιβλίων για τα δέκα βήματα της ευτυχίας. Έμαθες βιωματικά ότι όταν στέκεσαι μια στιγμή, με συνείδηση του υπαρκτού σου εαυτού, ότι δεν αποφεύγεις την πρώτη επαφή με τον εαυτό σου. Γιατί

το σώμα σου είναι ο αδιάψευστος μάρτυρας της ύπαρξής σου, και λείπει μόνο αλήθεια αφού δεν σκέφτεται. Ότι σκέφτεται, συχνά ψεύδεται. Ψεύδεται ανεπίγνωστα αφού ότι σκεφτόμαστε για τα πράγματα, ακόμα κι όταν τα περιγράφουμε, δεν μιλάμε για τα πράγματα αλλά για την αντίληψη που έχουμε για αυτά. Άντε τώρα, με τις σκέψεις να βρω την πραγματικότητα, την λύση του προβλήματός μου ή περισσότερο να προσεγγίσω την αλήθεια. Είναι δυνατόν ;

Όταν με τον συγκεκριμένο τρόπο που σκέφτομαι έχω δημιουργήσει το σφίξιμο στο στομάχι μου με τον ίδιο τρόπο που σκέφτομαι μπορώ να το λύσω; Έχω δημιουργήσει χωρίς να το ξέρω μια σειρά αντιλήψεων, πεποιθήσεων που υπηρετώ με τον τρόπο που ζω, να σφίγγω τελικά το στομάχι μου, πλημμυρισμένος από το άγχος.

Για αυτό επιστρέφω στο σώμα, την υπόσταση μιας αληθινής αλληλεπίδρασης, αυτού που είμαι με το περιβάλλον που προβάλλω.

Σιγά - σιγά καθώς ξετυλίγεις το κουβάρι της ζωής σου, βήμα το βήμα, επίγνωση την επίγνωση, θα ανακαλύπτεις. Εσύ θα μάθεις τι, εγώ δεν γνωρίζω γιατί εγώ δεν είμαι εσύ.

Τούτος ο δρόμος δεν είναι μοναχικός, όπως διατείνονται λογίων λογίων

γκουρού, είναι δρόμος συντροφικός. Ο μοναχικός δρόμος είναι, τις περισσότερες φορές ο δρόμος της φαντασίωσης, καθώς στην ενδοσκόπηση είσαι πάλι εσύ που κοιτάζεις εσένα, η ίδια διαδικασία με πριν, που είσαι εσύ που πονάς εσένα. Είναι υγιέστερο και αληθινό να κοιτάζεις τον εαυτό σου σε εμένα, κι εγώ, έστω, να σου απαντώ ότι είμαι εγώ και όχι εσύ που προβάλλεις σε εμένα όλα όσα νομίζεις ότι είμαι.

Έτσι έχουμε κι οι δυο την ελπίδα, ότι κάποτε εσύ θα γίνεις εσύ και εγώ θα γίνω εγώ, τότε θα είμαστε πραγματικά μαζί.

Ο πόνος που μοιράζεται γίνεται πόνος μισός, κι χαρά που μοιράζεται γίνεται χαρά διπλή. Δοκίμασε να μιλήσεις όχι για τα πράγματα ούτε για τα γεγονότα, δεν θέλω να ακούσω για τους άλλους, μίλα μου για σένα, γιατί για σένα νοιάζομαι όσο θέλω να νοιάζεσαι και συ για μένα.

Το ξέρω πως είναι δύσκολο, και πολλές φορές διστάζεις. Καταλαβαίνω πως πνίγεις το λαιμό σου, κάθε φορά που νιώθεις πνίξιμο, κάθε φορά που διστάζεις. Είναι ανθρωπίνο να ντρέπεσαι, είναι ανθρωπίνο να είσαι επιφυλακτικός, έτσι προστατεύεσαι από τη ματαιώση που θα νιώσεις όσο σκέφτεσαι ότι δεν θα σε καταλάβω ή ότι θα σε κρίνω. Όμως μέτρησέ με, ξανά και ξανά και θα δεις πως ντρέπομαι και γω για τους ίδιους πιθανά λόγους.

Έτσι ας μιλήσουμε για αυτό τον δισταγμό μας. Ο δισταγμός που μας χωρίζει, είναι αυτός που μπορεί να μας ενώσει. Στάσου απέναντί μου και δεξ πως διστάζω, δεξ πόσο αμήχανος γίνομαι, που κουνώ νευρικά τα χέρια μου καθώς κουνονίζω τα κλειδιά μου, δεξ πως χαμογελάω παγωμένα, και δισπαστικά θα σε ρωτήσω κάτι για τα παιδιά ή τον καιρό. Στάσου απέναντί μου και δεξ πως προσπαθώ να κρύψω το άγχος μου κάθε φορά που δεν ξέρω τι να πω, στάσου απέναντί μου και άκου πόσα λέω χωρίς να λέω τίποτε για μένα, άκου τον ρυθμό της κοφτής μου ανάσας, και τη φωνή μου που αλλάζει διαρκώς τόνο, στάσου απέναντί μου και νιώσε την αμηχανία μου καθώς αποφεύγω το βλέμμα σου κάθε φορά που με ρωτάς πως είμαι. Στάσου απέναντί μου και πες μου βλέπεις εσένα; Αν ναι, σκέψου τώρα ντρέπεσαι περισσότερο από μένα; Αν όχι, σκέψου τις φορές που έχεις ντραπεί, έτσι μπορεί και να νιώσεις, εσύ εμένα.

Τώρα είμαστε ένα βήμα πιο κοντά και το άγχος της αποκάλυψής μας το έχουμε κάνει ζωτική ενέργεια που πλέει ανάμεσα στο ύψος των ματιών μας. Θαρρώ, οι ώμοι σου χαλάρωσαν κι αναπνοή μου φαίνεται μια πιο ελεύθε-



**ΕΛΕΥΘΕΡΗ
ΕΚΦΡΑΣΗ**

ρη διαδικασία, που πάει κι έρχεται χωρίς προσπάθεια. Χαμογελάμε συγκαταβατικά με κατανόηση αφού δεν μας νοιάζει να κρυφτούμε γιατί νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλον. Είμαι έτοιμος, είσαι έτοιμος να πούμε τις ιστορίες μας, έχουμε ενδιαφέρον να ακούσουμε και να ακουστούμε, ότι πούμε είναι ανθρώπινες ιστορίες, οι δικές μας. Δεν φοβάσαι πια γιατί ξέρεις πως και γω φοβάμαι. Δεν φοβάμαι πια γιατί ξέρω πως και εσύ φοβάσαι. Για δεσ, πως κάναμε μαζί το φόβο, συντροφιά. Το ενδιαφέρον ζεσταίνει την κοιλιά κι απλώνεται στο χώρο που ανασαίνουμε, αφήνουμε το βάρος να

γίνει συγκίνηση. Το πρόσωπό σου μου μοιάζει ζωντανό, πλημμυρισμένο κι ότι θολό κυλάει στα μαγουλά σου, έτσι η ματιά σου καθαρίζει και εγώ είμαι μάρτυρας εδώ, και συ εδώ δικός μου μάρτυρας. Ζεσταίνουμε το χώρο με την παρουσία μας, και τούτη η ζέστη είναι η ομορφιά. Κοιτάξέ με, με τα καθαρά σου μάτια σου μοιάζω τόσο όμορφος όσο και συ μου μοιάζεις; Δεν είμαι εγώ, δεν είσαι εσύ είναι η ομορφιά!

Πάυλος Κουτρουφίνης, Σύμβουλος ψυχ. Υγείας – Ψυχοθεραπευτής εκπαιδευμένος στη Gestalt, ζει και εργάζεται στο Ναύπλιο.

Το κανάλι του Gestalt Foundation στο YouTube

Σας έχει τραβήξει το ενδιαφέρον κάποια από τις διαλέξεις του Gestalt Foundation στον Ιανό και δεν μπορείτε να την παρακολουθήσετε;

Τώρα μπορείτε να την απολαύσετε βιντεοσκοπημένη! Το Gestalt Foundation σας καλωσορίζει στο δικό του κανάλι!

Πληκτρολογώντας στο YouTube Gestalt Foundation, μπαίνετε στο κανάλι μας και μπορείτε να βρείτε όλες τις διαλέξεις που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία τρία χρόνια στην Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ τόσο στη Θεσσαλονίκη όσο και στην Αθήνα.

Αξιοποιήστε αυτή τη νέα πηγή πληροφόρησης, γνώσης, εμπειρίας... Αυτό δε σημαίνει ότι η παρουσία σας στο χώρο των παρουσιάσεων δεν μας είναι απαραίτητη... το αντίθετο...

Πάντως, το κανάλι μας θα εμπλουτίζεται με κάθε νέα μας δράση!

Μείνετε συντονισμένοι!



ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνα έκδοσης: Δέσποινα Μπάλλιου

Οργάνωση και επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Αντιγόνη Χριστοφίλου

Μετάφραση: Λίλη Κοφινά

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Αγγελίδη Έλσα, Διοματάρης Δημήτρης, Ευθυμιάδης Γιάννης, Θεοφίλου Μαρίνα, Ιακωβίδου Χριστίνα, Καλιακάτσου Άννα, Κανελλέα Λυδία, Κουτρουφίνης Πάυλος, Κυριακάκη Νατάσα, Κυριάκου Ευαγγελία, Κώστας Κωνσταντίνος, Λιακάκη Χαριέττα, Λουκίδη Ντόρα, Μακρίδου Ευγενία, Μιχαηλίδης Κώστας, Μπάλλιου Δέσποινα, Τράμπα Παρασκευή, Χατζηλάκου Χριστίνα, Χ.Χ.



Το ΙΑΝΟΣ CLUB είναι ένα εχχωριστό δίκτυο βιβλίου & πολιτισμού το οποίο επιβραβεύει τις αγορές από όλα τα καταστήματα ΙΑΝΟΣ, συλλέγοντας πόντους με κάθε αγορά και δίνοντας πλούσια προνόμια, ενώ ταυτόχρονα συνδέει τα μέλη του με τον χώρο του πολιτισμού. Οι κάτοχοι της κάρτας ΙΑΝΟΣ CLUB, απολαμβάνουν αποκλειστικές μηνιαίες προσφορές βιβλίων, αυτόματη συμμετοχή σε διαγωνισμούς και κληρώσεις, διπλοσασισμό πόντων την ημέρα των γενεθλίων τους και άλλες ημέρες, υπογεγραμμένα βιβλία, άτοκες δόσεις, ενώ έχουν άμεση ενημέρωση και εξυπηρέτηση μέσω της γραμμής υποστήριξης μελών. Παράλληλα, η κάρτα ΙΑΝΟΣ 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 ΙΑΝΟΣ CLUB (θέατρα, μουσεία, ιδιωτικά εκπαιδευτήρια, εστιατόρια, ξενοδοχεία, κ.α.). Αποκτήστε την κάρτα ΙΑΝΟΣ CLUB εντελώς δωρεάν, σε οποιοδήποτε κατάστημα ΙΑΝΟΣ ή online στο www.ianos.gr. Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2310 274 275 ή επισκεφτείτε το www.ianos.gr.

GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

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

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

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

e-mail: athina@gestaltfoundation.gr

www.gestaltfoundation.gr

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

IANOS.GR