



«Σώμα και Αισθήσεις σ' ένα χορό αυτογνωσίας»

Σελ. 2 • Εκδοτικό Σημείωμα
«Ερευνώντας στην Ψυχοθεραπεία Gestalt»
Σελ. 3 • Ανταπόκριση από το 6ο
International Gestalt Research
Conference
«Αναμνήσεις του ανύπαρκτου»
Σελ. 4 • Ημερίδα Εκπαιδευτικών
Σελ. 5 • Αιμοδοσία: Μια Πράξη
Σχέσης, Ευθύνης...
Σελ. 6 • «Σώμα και Αισθήσεις σ'
ένα χορό αυτογνωσίας»
Σελ. 8 • «Η Ψυχοθεραπεία Gestalt
ως στήριγμα και χώρος ανακού-
φισης»
Σελ. 9 • Όταν η Gestalt συναντά
τους Οργανισμούς
Σελ. 10 • Ομάδα Εποπτείας στον
Σύλλογο Καρκινοπαθών Λάρισας
Σελ. 11 • «Εμπιστοσύνη-Δυσπιστία,
Μισό & Μισό ίσον ένα, Ένα και Ένα
ίσον Άπειρο»
Σελ. 12 • Είμαι Το Γόνιμο Κενό
Ο Φόβος του Φόβου
Σελ. 13 • Προφίλ
Σελ. 14 • Ελεύθερη έκφραση
Σελ. 15 • 27ο 4ήμερο Gestalt, Μάιος
2025
Κατασκήνωση Gestalt 2025



EAGT
accredited
Training Institute



Καταρχάς τι ήταν αυτό το εργαστήριο;

Η ιδέα ήταν να έρθουν οι συμμετέχοντες σε επαφή με έξι υλικά, μέσα από τις αισθήσεις και την κίνησή τους, ενεργοποιώντας καταρχάς το μη λεκτικό, αισθητηριακό μέρος του εαυτού, και στη συνέχεια μέσα από μια διαδικασία...

Συνέχεια στη σελίδα 6

**ΘΕΡΑΠΕΙΑ
GESTALT
ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ**

**ΓΟΝΙΜΟ ΚΕΝΟ
LIVE
INSTALLATION**

**ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΚΑΡΚΙΝΟΠΑΘΩΝ
ΛΑΡΙΣΑΣ**

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Με πολλή χαρά, ευγνωμοσύνη και περηφάνεια γράφω αυτό το εκδοτικό σημείωμα του 41ου τεύχους του GFNews.

Χαρά γιατί η εφημερίδα συνεχίζει για 24 χρόνια τώρα που εκδίδεται από το 1ο της

τεύχος (Νοέμβριος 2004) μέχρι σήμερα να γεμίζει με άρθρα από τις δράσεις των συνεργατών και των εκπαιδευμένων του Gestalt Foundation.

Ευγνωμοσύνη τόσο για τις καινούργιες συνεργασίες όσο και σταθερές αξίες στις σχέσεις.

Περηφάνεια για την ποιότητα, το ήθος, τη δημιουργικότητα, τον εθελοντισμό, την προσφορά στην κοινότητα.

Εκδόσεις βιβλίων, συμμετοχή σε ερευνητικά προγράμματα της διεθνούς κοινότητας Gestalt, εργαστήρια, ποιήματα, ανταποκρίσεις, είναι μόνο μερικά από τα θέματα που έχουμε τη χαρά να φιλοξενούμε σ' αυτό το τεύχος.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μας ευχαριστίες για την πολύτιμη συμβολή τους σε όλους όσους εργάζονται με πάθος και όραμα για να πάρει το κάθε εγχείρημα την τελική του μορφή.

Ελπίζω, τα άρθρα που ακολουθούν να σας ταξιδέψουν, να σας προβληματίσουν δημιουργικά και κυρίως να σας συντροφεύσουν ευχάριστα.

Καλή ανάγνωση



Κátia Χατζηλάκου

MSc. Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ. Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδεύτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος Σ.Ε.Ψ. & EAGT (Ex-Chair of NOGT and External Relation of EAGT). Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό μέλος του κέντρου Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation, και ιδρυτικό μέλος της ΕΕΨΓ (Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt).

«Ερευνώντας στην Ψυχοθεραπεία Gestalt»

Μέχρι πρόσφατα η έρευνα ήταν άγνωστο πεδίο για την Ψυχοθεραπεία Gestalt.

Όμως, τα τελευταία χρόνια παρουσιάζεται αυξημένο ενδιαφέρον για την έρευνα.

Περιοδικά όπως το British Gestalt Journal δημοσιεύουν ερευνητικές διαδρομές πολλές φορές και με διαπολιτισμικό χαρακτήρα.

Η σταδιακή αναγνώριση της έρευνας στο πεδίο της ψυχοθεραπείας Gestalt εγείρει πλήθος ερωτημάτων:

Ποιοι είναι οι ερευνητικοί στόχοι;

Ποια είναι η κύρια εστίαση της έρευνας; Ποια είναι η μορφή των δεδομένων που συλλέγονται;

Τι μορφή έχει η τελική παρουσίαση των αποτελεσμάτων;

Ο ψυχοθεραπευτής Gestalt μέσα από την έρευνα επιδιώκει να διαμορφώσει μια γνήσια, αυθεντική, δυναμική, πλαισιοθετημένη και ολιστική προσέγγιση του φαινομένου της μελέτης του.

Εκτός από τις δημοσιεύσεις σε περιοδικά γίνονται και συνέδρια για την έρευνα στην Ψυχοθεραπεία Gestalt.

Η εμπειρία μου από το 6ο International Gestalt Research Conference που έγινε φέτος τον Σεπτέμβριο στο Birmingham

ήταν ιδιαίτερη. Ένωσα αρχαιολόγος, ναι καλά διαβάσετε αρχαιολόγος, που μέσα από την έρευνα έχω τη δυνατότητα να ανακαλύψω την ψυχοθεραπεία Gestalt μέσα από ένα νέο πρίσμα.

Όλα αυτά που ξέρω μέσα από τη θεωρία, τη θεραπεία και την εποπτεία μπορώ να τα τεκμηριώσω μέσα και από την έρευνα και έτσι να εδραιωθεί η αποτελεσματικότητα της θεραπείας Gestalt μ' ένα νέο τρόπο. Το παλιό μέσα από το καινούργιο, την έρευνα.

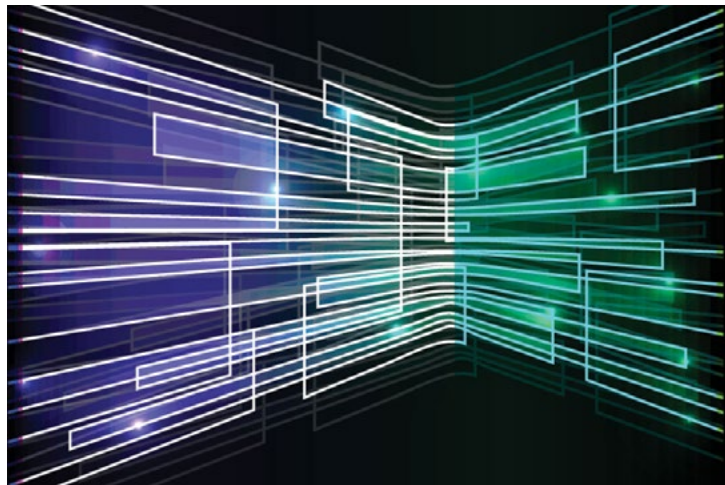
Είναι μια πρόκληση και μια πρόσκληση για όλους μας με προορισμό την ψυχοθεραπεία Gestalt.

Μελίνα Μακρίδου, MSc. στην Ψυχολογία της Υγείας University of Bristol, UK, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια και Επόπτρια Gestalt, μέλος της EAGT και της HAGT.



Ανταπόκριση από το 6ο International Gestalt Research Conference

To 6ο International Gestalt Research Conference, με τίτλο “Building the Evidence Base for Gestalt Therapy”,



πραγματοποιήθηκε στο Birmingham από τις 5 έως τις 7 Σεπτεμβρίου 2025, συγκεντρώνοντας θεραπευτές και θεραπεύτριες, ερευνητές και ερευνήτριες, καθώς και εκπαιδευτές και εκπαιδευτέριες από όλο τον κόσμο.

Στόχος του συνεδρίου ήταν να αναδείξει τις ερευνητικές πρωτοβουλίες που αναπτύσσονται μέσα από την ίδια την κοινότητα της Gestalt, προβάλλοντας τον διάλογο ανάμεσα στην κλινική πράξη και την επιστημονική έρευνα.

Στο συνέδριο συμμετείχαν κορυφαίοι και κορυφαίες ερευνητές/τριες από τον Society for Psychotherapy Research (SPR), μεταξύ των οποίων οι Robert Elliott, Felicitas Rost, Ladislav Timulak, Christine Stevens και Margherita Spagnuolo Lobb.

Οι εισηγήσεις τους ανέδειξαν σύγχρονες προσεγγίσεις για τη διεξαγωγή έρευνας στην ψυχοθεραπεία χωρίς να απαιτείται η τυποποίηση της θεραπευτικής πράξης, προωθώντας μια ανθρώπινη, πεδιακή και βιωματικά τεκμηριωμένη προσέγγιση. Παρουσιάστηκαν διαφορετικές μεθοδολογίες, με ιδιαίτερη έμφαση στις μελέτες περίπτωσης, ως ουσιαστικό εργαλείο κατανόησης και τεκμηρίωσης της θεραπευτικής διαδικασίας.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον προκάλεσε η παρουσίαση της πρωτοβουλίας της EAGT για τη δημιουργία του International Gestalt Psychotherapy Case Study Project, μιας από τις πιο οργανωμένες διεθνείς προσπάθειες καταγραφής και τεκμηρίωσης της αποτελεσματικότητας της Gestalt θεραπείας. Από την εμπειρία αυτή αναδεικνύεται ότι η αλληλοϋποστήριξη και η συνεργασία μεταξύ ψυχοθεραπευτών και ψυχοθεραπευτριών αποτελούν τον πιο ουσιαστικό και αποτελεσματικό τρόπο διεξαγωγής έρευνας μέσα στην Gestalt κοινότητα.

Στο πρόγραμμα αυτό συμμετέχει ενεργά και το Gestalt Foundation, μέσω των εκπαιδευομένων που εκπονούν τις διπλωματικές τους εργασίες. Στο πλαίσιο αυτό εκπαι-

δεύομενοι και εκπαιδευόμενες συναντώνται συστηματικά για εποπτεία και υποστήριξη της ερευνητικής αυτής πρωτοβουλίας.

Το συνέδριο χαρακτηρίστηκε από ζωντανό διάλογο, ανταλλαγή ιδεών και πνεύμα συνεργασίας, ενισχύοντας τη σύνδεση μεταξύ ερευνητών και κλινικών επαγγελματιών. Ήταν μια δυναμική και δημιουργική συνάντηση, που ολοκληρώθηκε με αίσθημα αισιοδοξίας και ενδυνάμωσης μεταξύ των Gestalt θεραπευτών και θεραπευτριών που συνεχίζουν να τολμούν, να ερευνούν, να δημοσιεύουν και να μοιράζονται το κλινικό τους έργο τόσο εντός όσο και εκτός της Gestalt κοινότητας.

Αντιγόνη Μερτίκα, PhD Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

«Αναμνήσεις του ανύπαρκτου», Σοφία Χατζηπασχάλη, εκδόσεις Σαιξπηρικών

Η διαδικασία της γραφής έχει κάτι το επιτακτικό. Οι λέξεις που κατοικούν από καιρό μέσα μου, έρχεται μια στιγμή που αναβλύζουν και τοποθετούνται, θαρρείς από μόνες τους, σε κάποια συγκεκριμένη σειρά.

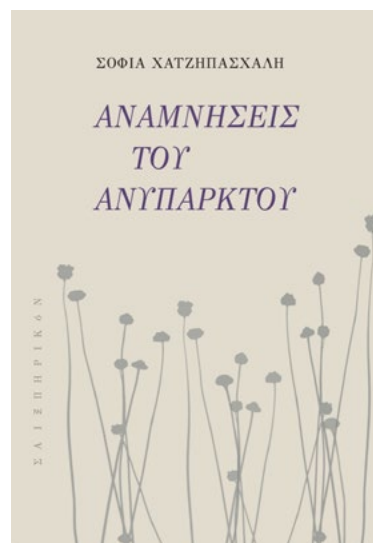
Καμιά φορά ονειρεύομαι τις λέξεις που θα αντικαταστήσουν άλλες λέξεις, γι' αυτό έχω ένα σημειωματάριο στο κομοδίνο μου, να τις γράφω. Αυτές είναι οι σωστές λέξεις, αυτές που περιέχουν επακριβώς το νόημα που ήθελα. Και μετά αρχίζει ο αγώνας με τα σημεία στίξης και ευτυχώς λέω έχουν καταργηθεί τα πνεύματα, γιατί να μάχομαι και με τα πνεύματα θα ήταν εξουθενωτικό.

Η διαδικασία της έκδοσης έχει επίσης κάτι το επιτακτικό, που απαιτεί όμως υπομονή. Αφού τα κείμενα ωριμάσουν στα συρτάρια, είναι κάποια από αυτά που ζητούν να γίνουν δημόσια. Η έκδοση έχει έκθεση, αλλά και ενθάρρυνση. Πολλές φορές αναρωτιέμαι πώς είναι άραγε τα κείμενα αυτών που δεν τολμούν να τα δημοσιοποιήσουν ή αυτά που θέλησαν να γίνουν δημόσια, αλλά δεν βρήκαν κάποιον ευήκοο εκδότη.

Για μένα αυτή η δημοσιότητα, αποτέλεσε την ολοκλήρωση ενός ανοικτού λογαριασμού. Αυτό που έγραψα τότε, δεν είναι αυτό που διαβάζετε εσείς τώρα. Καμιά φορά κι εγώ η ίδια εκπλήσσομαι με τις λέξεις που έχω επιλέξει και τις ιστορίες που κατόικησαν μέσα μου.

Δεν είναι μια ακούσια πράξη η γραφή. Είναι μια πράξη συνειδητή, μια πράξη έκθεσης και συνειδητοποίησης.

Οι «Αναμνήσεις του ανύ-



παρκτου», γράφτηκαν στην καρδιά του lockdown, τότε που η συνάντηση είχε πολλούς περιορισμούς και όρους επιβεβλημένους από Κοινές Υπουργικές Αποφάσεις. Λες και κάποτε ήταν εύκολες οι ανθρώπινες σχέσεις και ο νομοθέτης θέλησε να τις κάνει κάπως πιο περίπλοκες.

Τρεις ήρωες που κυρίως δεν συναντιούνται, αφηγούνται την ίδια ιστορία, από την οπτική του ο καθένας. Η αφήγηση είναι στατική με λεπτές διαφοροποιήσεις. Είναι ένα πλούσιο φόντο και τι θα γίνει μορφή εξαρτάται από τη στιγμή, τον αναγνώστη, τις εμπειρίες του και την ιστορία του. Είναι ένα ερωτικό τρίγωνο, μια ερωτική απογοήτευση, δύο ερωτικές απογοητεύσεις, ένας γάμος που έχει ξεφτίσει, ο παρείσακτος πατέρας, η συμμαχία της μητέρας με τα παιδιά της, η μητρότητα, παιδιά που δεν γεννήθηκαν, η απώλεια, οι προσδοκίες, οι απαιτήσεις μας αναμνήσεις, η κακοποίηση, η απώλεια της ψυχικής υγείας και ό,τι άλλο αναδυθεί σε κάθε αναγνώστη.

Σκεφτείτε τους ήρωες αυτούς στο θεραπευτικό δωμάτιο, όπως όταν ξεκινάτε να πιάνετε το νήμα της ζωής τους, όπως αυτοί σας την αφηγούνται. Καθίστε πίσω στην πολυθρόνα σας και ακούστε τους, χωρίς να τους κρίνετε. Ακούστε τους με τα πάθη τους και τα λάθη τους γιατί χάρη σε αυτά έφτασαν εδώ σήμερα.

Σοφία Χατζηπασχάλη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, εκπαιδευμένη στην Ψυχοθεραπεία Gestalt. Απόφοιτη του τμήματος Διεθνών και Ευρωπαϊκών Οικονομικών και Πολιτικών Σπουδών, κάτοχος μεταπτυχιακού διπλώματος εξειδίκευσης στην Τραπεζική, μεταπτυχιακή φοιτήτρια στις Εγκληματολογικές και Ποινικές προσεγγίσεις της διαφθοράς, του οικονομικού και του οργανωμένου εγκλήματος.

Ημερίδα Εκπαιδευτικών

16.6.2025- Συναντώντας τον εκπαιδευτικό στην Ελλάδα του 2025. Σε ένα συνεχές μεταβαλλόμενο πεδίο κρίσης, αλλαγών, ανατροπών, πώς ως εκπαιδευτικός καλούμαι να σταθώ σε έναν ρόλο που θεσμικά έχει παραμείνει ο ίδιος μέσα στα χρόνια, όμως ουσιαστικά και ανθρώπινα έχω κληθεί να ανταπεξέλθω αλλάζοντας.



Οι ομαδικές εποπτείες της Μελίνας είναι εξονυχιστικά λεπτομερείς, δεν αφήνει κανένα σημείο αδιευκρίνιστο, κι όμως έχουν και πολλή ελευθερία. Σε εμπιστεύομαι και σε φροντίζω και σε υποστηρίζω και σε προστατεύω. Είμαι δίπλα σου!

Στην ομάδα το κλίμα ήταν ζεστό και με διάθεση για παιχνίδι. Να λόγου χάρη, εγώ, η

Δόνα Σοφία, θα συντόνιζα την ομάδα με τον Σερ Γιάννη. Αυτό το κλίμα χαράς και παιχνιδιού ήταν πολύ εμπνευστικό για να δουλέψουμε με όρεξη, να έχουμε ιδέες και να βρούμε τρόπο να τις υλοποιήσουμε. Υπήρξε χώρος για τον δημιουργικό μας εαυτό.

16.6.2025, 8:00 π.μ.: Η προ-επαφή απαραίτητη. Πήρα κουλούρι απ' το κυλικείο του σχολείου, πέρασα από τις αίθουσες, διάβασα τις γενναιόδωρες πινακίδες του διοργανωτή της εκδήλωσης που μας απέδωσε τίτλους όπως Εκπαιδευτής και συνεργάτης του Κέντρου Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης. Χτύπησε το κουδούνι και μπήκαμε στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων για να παρακολουθήσουμε τη γιορτή που είχαν ετοιμάσει ο Σύμβουλος Εκπαίδευσης και οι μαθητές για το κλείσιμο της σχολικής χρονιάς και τη βράβευση των αφυπηρετούντων δασκάλων.

Έπειτα χωριστήκαμε σε ομάδες, χωρίς σκανδαλιές αυτή τη φορά –σε αντίθεση με την περσινή χρονιά. Σε κάθε αίθουσα, συνέβαινε και κάτι διαφορετικό, ανάλογα με την προετοιμασία και την πρόταση που είχαν κάνει οι συντονιστές, ανάλογα με τη διάθεση των συμμετεχόντων, αλλά και κάτι ίδιο, αυτό που έρχεται από το πεδίο: η αξιολόγηση, η απαξίωση, η πίεση, η γραφειοκρατία, η κρίση, ο βιοπορισμός, οι προϊστάμενοι, οι γονείς, οι μαθητές.

Στη δική μας αίθουσα δοκιμάσαμε δύο θέσεις: απέναντι και μαζί. Οι συμμετέχοντες υπήρξαν ιδιαίτερα συμμετοχικοί, συνεργάσιμοι και ορεξάτοι να συνεισφέρουν ιδέες και να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους. Ήταν μαγική η στιγμή, όταν συνειδητοποίησαν πως τα ανείπωτά τους ήταν κοινά, πως δηλαδή υπήρχε μια μη ορατή μέχρι τότε συμμαχία. Ήταν μαγικός ο σχεδιασμός της ουτοπίας: κάθε συμμετέχων και εμείς οι συντονιστές προτείναμε πώς θα θέλαμε, όσο ουτοπικό και αν ακούγεται, να είναι το σχολείο.

Ξαναχτύπησε το κουδούνι και επιστρέψαμε στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων, στην ολομέλεια δηλαδή, όπου και παρουσιάσαμε τη δουλειά που έγινε σε κάθε ομάδα. Άλλη μια γιορτή. Οι δάσκαλοι έγιναν μαθητές. Σε κλίμα χαράς και ικανοποίησης, ίσως που ακούστηκαν, ίσως που εκφράστηκαν, ίσως που συναντήθηκαν, ίσως που ξεκινούν οι διακοπές τους, ολοκληρώθηκε η ημερίδα.

Ο Σύμβουλος απένειμε μετά βαιών και κλάδων Όσκαρ στη Μελίνα και την Χριστίνα και βεβαίωση-ευχαριστήρια επιστολή στους συντονιστές των ομάδων: τη Ζωή, τον Νίκο, την Ελισάβετ, τον Αντώνη, την Άττα, την Κατερίνα, τον Γιάννη, τη Σοφία. Η φωτογράφιση με τον Σύμβουλο υποχρεωτική!

Η συμμετοχή μου σε αυτήν την ημερίδα υπήρξε επανορθωτική σε πολλά επίπεδα. Πόσο εύκολη μπορεί να είναι η συνεργασία, με όποιον έχει πρόθεση να συνεργαστεί, πόσο απολαυστικό μπορεί να είναι ένα ομαδικό project αν έχει δομηθεί η ασφάλεια μεταξύ των μελών αλλά και αν τα μέλη ενδιαφέρονται πραγματικά για την επίτευξη του κοινού στόχου και τι ωραίο να ακούει κάποιος την πρότασή μου και να την εμπλουτίζει. Υπήρξε επανορ-

θωτική και γιατί υπήρχε ροή σε αντίθεση με προηγούμενες εμπειρίες στο χώρο της εκπαίδευσης. Ταυτίστηκα με τη ματαιώση που νοιώθουν οι εργαζόμενοι εξαιτίας της καφκικής οργάνωσης και κουλτούρας, κυρίως όμως κράτησα την ελπίδα της ουτοπίας.

Όσο υπάρχουν άνθρωποι με όραμα και αγάπη για τον άνθρωπο υπάρχει ελπίδα.

Σοφία Χατζηπασχάλη, απόφοιτη 4ου έτους Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης

Αιμοδοσία: Μια Πράξη Σχέσης, Ευθύνης και Παρουσίας στο Πεδιακό Γίγνεσθαι

Ως θεραπεύτριες Gestalt προσπαθούμε να μην βλέπουμε τον άνθρωπο ως μεμονωμένη μονάδα, αλλά ως οργανισμό εντός ενός συνδιαμορφούμενου πεδίου – ένα σύστημα σχέσεων, αλληλεπιδράσεων και συνεχούς δημιουργίας (και καταστροφής) νοήματος.

Σε αυτό το πνεύμα, η αιμοδοσία δεν είναι μια απλή ιατρική πράξη. Είναι πράξη βαθιά υπαρξιακή και σχεσιακή. Είναι ένα «κάλεσμα» στο οποίο ο δότης απαντά με παρουσία, με άγγιγμα χωρίς αφή, με εμπιστοσύνη χωρίς γνώση του άλλου.

Ο Martin Buber μας θυμίζει ότι ο αυθεντικός τρόπος ύπαρξης δεν είναι το «Εγώ-Αυτό», αλλά το «Εγώ-Εσύ». Μια σχέση όπου δεν υπάρχει αντικειμενοποίηση του Άλλου, αλλά συνάντηση. Η αιμοδοσία, ακόμα κι αν δεν περιλαμβάνει προσωπική επαφή, είναι πράξη συνάντησης: μια σιωπηλή και υπαρξιακή αποδοχή του Άλλου στην ευαλωτότητά του. Ο δότης επιλέγει να σταθεί στο «Εσύ» που δεν γνωρίζει, αναγνωρίζοντάς το ως ουσιώδες. Πρόκειται για μια πράξη που μεταμορφώνει την ανωνυμία σε εγγύτητα και τον φόβο σε ευθύνη.

Στο έργο του, από την άλλη, ο Emmanuel Levinas μας τονίζει ότι το Πρόσωπο του Άλλου μας καλεί σε ηθική ευθύνη πριν από κάθε λογική ή επιλογή. Η ευθύνη δεν είναι επιλογή, αλλά γεγονός: είμαστε ήδη υπεύθυνοι για τον Άλλο. Η αιμοδοσία ενσαρκώνει αυτό το κάλεσμα: μία υπέρβαση του ατομικού εαυτού προς τον Άλλον – ένα ηθικό άγγιγμα, πέρα από ανταπόδοση ή εγγύηση.

Έχοντας όλα αυτά κατά νου, στην προσπάθειά μου να ενσωματώσω δημιουργικά όλους μου τους ρόλους, δέχτηκα το κάλεσμα του GF πριν από περίπου δύο χρόνια και παρέα με την Αμαλία θέσαμε εκ νέου σε λειτουργία την τράπεζα αίματος της Gestalt.

Πέρασα και ένιωσα πολλά μέχρι να γράψω σήμερα αυτές τις λέξεις. Ενθουσιασμό, άγχος, ευθύνη, χαρά, ευγνωμοσύνη, μα κυρίως αυθεντικό ενδιαφέρον για την “ανθρωπινότητά” μας και τη φροντίδα της. Γράφω, λοιπόν, σήμερα για να σας καλέσω να γνωριστούμε και να μοιραστούμε τη γνώση, τις ανησυχίες και τις ανάγκες μας.

Τι είναι λοιπόν η αιμοδοσία, που είναι και η βασική προϋπόθεση ύπαρξης τράπεζας αίματος;

Η αιμοδοσία είναι μια διαδικασία ασφαλής, απλή και δι-αρκεί κάποια (λίγα σχετικά) λεπτά. Μετά από έναν σύντομο ιατρικό έλεγχο και τη συμπλήρωση μιας φόρμας, η/ο αιμοδότρια/ης προσφέρει περίπου 450ml αίματος – ποσότητα που το σώμα αναπληρώνει φυσικά σε σύντομο χρονικό διάστημα. Η εμπειρία είναι σωματική, συνειδητή, και για πολλούς, βαθιά συγκινητική.

Προϋποθέσεις για αιμοδοσία:

- Ηλικία 18-65 ετών
- Βάρος άνω των 50 κιλών
- Καλή φυσική κατάσταση και απουσία λοιμώξεων ή πρόσφατων παρεμβάσεων (πχ πρόσφατες οδοντιατρικές εργασίες, piercings, tattoos, ενδοφλέβια χρήση ουσιών)
- Επαρκής ύπνος και ελαφρύ γεύμα πριν την αιμοδοσία
- Αναμονή 3 μηνών για άνδρες και 4 για γυναίκες μεταξύ αιμοδοσιών (αυτό καθορίζεται και κατά περίπτωση για το κάθε άτομο).

Η Τράπεζα Αίματος του Gestalt Foundation λειτουργεί ως μορφή συλλογικής φροντίδας και διαθεσιμότητας απέναντι στην ανάγκη. Η Τράπεζα δεν είναι μόνο μία λειτουργική υποδομή, αλλά ένα

σχήμα που ενσαρκώνει την πεδιακή μας ηθική. Είναι ένα σιωπηλό “είμαι εδώ” προς το μέλος, τον θεραπευόμενο, τον συνάνθρωπο, όταν βρεθεί αντιμέτωπος με την αναπόδραστη ευαλωτό-

τητά του.

Ως θεραπεύτριες Gestalt, καλούμαστε να τιμήσουμε τη σχέση όχι μόνο μέσα στο δωμάτιο της θεραπείας, αλλά και στο ευρύτερο πεδίο ζωής. Η αιμοδοσία μάς υπενθυμίζει τη βαθύτερη διάσταση της παρουσίας: εκεί όπου το σώμα, η πρόθεση και η σχέση συνυπάρχουν. Εκεί όπου το «Εγώ» συναντά το «Εσύ», χωρίς πρόσωπο, αλλά με πλήρη ευθύνη.

Με χαρά και ελπίδα σας καλώ να τη στηρίξουμε για να μας στηρίξουμε. Όποια/ος ενδιαφέρεται να μάθει περισσότερα, μη διστάσει να επικοινωνήσει μαζί μου στο τηλέφωνο 6972795800.

Μαρίνα Μπίκου, Ειδικευόμενη ψυχίατρος ενηλίκων, MSc. Ιατροδικαστικής Ψυχιατροδικαστικής ΑΠΘ, απόφοιτος Gestalt Foundation.



Συνέχεια από τη σελίδα 1

«Σώμα και Αισθήσεις σ' ένα χορό αυτογνωσίας»

...να περάσουν στη νοηματοδότηση και τη σύνδεση με το νοητικό μέρος του εαυτού τους.

Μέσα από τις ιδιότητες του εκάστοτε υλικού βρήκαν τα δικά τους κομμάτια. Και αυτό αποτέλεσε μια βαθιά αυτογνωσιακή διαδικασία, καθώς ενεργοποιήθηκαν κυρίως και πρωτίστως μέσα από αυτόν τον πρωτόγονο, αισθητηριακό και κιναισθητικό τρόπο:

«Αφή, ακοή, όσφρηση, όραση, και στη συνέχεια κίνηση, μέσα από την έμπνευση που το υλικό δίνει στο σώμα, είτε μέσω της ιδιότητάς του, είτε μέσω του βάρους του, είτε μέσω της δικής του κίνησης στον χώρο.»

Κάθε συνάντηση ήταν ένα μικρό ταξίδι στην ενέργεια του υλικού. Δεν ήταν μόνο η ύλη και η έμπνευση που παίρναμε από την ύλη. Ήταν και η ενέργεια του υλικού αυτού, η οποία προσγειωνόταν μέσα στην πόλη. Τα υλικά ήταν φυσικά, κατά κύριο λόγο. Και ένα εξ' αυτών ήταν το πλαστικό, το οποίο παρόλο που δεν είναι φυσικό, έχει και αυτό μια ιστορία πλέον στην ανθρωπότητα, καλώς ή κακώς. Έχει πλέον συνδεθεί με την νεότερη ανθρωπότητα, τον σύγχρονο πολιτισμό και τη βιομηχανική και τεχνολογική εξέλιξη των τελευταίων 200 χρόνων.

Με κάποιον τρόπο, η ενέργεια των υλικών, η ιστορία τους, ο τρόπος που υπάρχουν, βοηθά στο να συνδεθούμε με τον εαυτό μας, μεταξύ μας, αλλά και να συνδεθούμε και με τον κόσμο. Η ομάδα αυτή δεν ήταν μόνο αυτογνωσιακή, αλλά περιείχε και μια βαθιά ανάγκη των ανθρώπων να συνδεθούν με τους άλλους και με τη φύση.

Όντας κάτοικοι μιας πόλης που με τον ένα ή τον άλλο τρόπο καταπνίγει και σφικτοδένει τους ανθρώπους σε έναν ρυθμό, η ύπαρξη αυτών των στοιχείων μέσα στον χώρο έδωσε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη σχέση τους με τη φύση και την ανάγκη τους να υπάρχουν σε φυσικά περιβάλλοντα, το οποίο για μένα εί-



ναι μια πολύ σημαντική πράξη. Η συνειδητοποίηση δηλαδή της απομάκρυνσής μας από τη φύση (μας) με κάθε τρόπο, το άνοιγμα στις αισθήσεις μας, η επαναφορά της μνήμης στην αίσθηση που έχει το σώμα μέσα στο φυσικό περιβάλλον, είναι μια θεραπευτική αλλά και πολιτική πράξη.

Είναι μια αναγκαιότητα για μένα ως θεραπεύτρια, καθώς τοποθε-

τούμαι μέσα σε αυτόν τον κόσμο. Είμαι εδώ για να ακούω, και έρχομαι με τις δικές μου αναφορές για τους τρόπους που τα περιβάλλοντα και οι ψυχοσωματικές διαταραχές εμφανίζονται στο πεδίο. Και ένας από τους κομβικούς παράγοντες είναι η απομάκρυνσή μας από τη φύση.

Έτσι λοιπόν με αυτό το εργαστήριο, με έναν μαγικό τρόπο (και νομίζω ότι αυτή η μαγεία προέκυψε από την έλευση των υλικών), συνδεθήκαμε αφενός με τα εσωτερικά μας κομμάτια και μεταξύ μας σε ένα πλαίσιο πάρα πολύ έντονης αίσθησης ασφάλειας και ζεστασιάς και αφετέρου με το ευρύτερο πεδίο, με τη μεγαλύτερη κλίμακα, με τη φύση και την ενέργεια που αυτή περικλείει.

Είμαι ευγνώμων για την συνοδοιπόρο μου, την Εύα Νικηφόρου, για τους ανθρώπους που επέλεξαν να ακολουθήσουν αυτό το εργαστήριο με όλη τους την καρδιά, και είμαι ευγνώμων και για τα υλικά, που με κάποιο μαγικό τρόπο δημιούργησαν έναν χώρο μέσα στον χώρο. Θα μπορούσα να πω μια φούσκα μέσα στην πραγματικότητα αλλά η αλήθεια είναι ότι δημιούργησαν μια πραγματικότητα μέσα στη φούσκα.

Είς το επανιδείν.

Βίκυ Αγγελίδου, Ψυχολόγος ΑΠΘ, σπουδές στο χορό σε Α.Ε.Σ. Χορού αναγνωρισμένη από το Υπ. Πολιτισμού, μεταπτυχιακό *Performing Public Space* του Fontys της Ολλανδίας, Εκπ. Gestalt Ψυχοθεραπεία.

«Οι αισθήσεις δεν είναι απλώς πύλες πληροφορίας αλλά ενεργοί παράγοντες στη δημιουργία του νοήματος και της σχέσης μας με τον κόσμο».

Maurice Merleau Ponty

Μία βιωματική ομάδα, 6 στοιχεία (φωτιά, αέρας, πλαστικό, νερό, λουλούδια, γη), 7 μηνιαίες συναντήσεις, κάθε μια αφιερωμένη σε ένα στοιχείο που μας περιβάλλει. Ένας συνδυασμός από εργαλεία (messy play, clay field play, κινητικός αυτοσχεδιασμός), που συναντήθηκαν με τη διαδικασία επίγνωσης της Gestalt και μας βοήθησαν να διερευνήσουμε τα υλικά από τα οποία είμαστε «φτιαγμένες/οι» και πώς αυτά συνθέτουν την εμπειρία μας.

Η σημαντικότητα των αισθήσεων στην επαφή μας με τον κόσμο είναι θεμελιώδης, καθώς οι αισθήσεις αποτελούν τη βασική μας πύλη για την κατανόηση, τη σύνδεση και τη βιωματική εμπειρία της πραγματικότητας και είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τη μνήμη και το συναίσθημα.

Η αισθητηριακή εμπειρία μας φέρνει στο «εδώ και τώρα». Το σώμα «μιλάει» μέσα από την αίσθηση – και οι αισθήσεις μπορούν να μας οδηγήσουν σε βαθύτερη επαφή με τον εαυτό και τους άλλους. Ένα άρωμα μπορεί να ανασύρει μια ανάμνηση από την παιδική ηλικία, ένα άγγιγμα να γεννήσει ασφάλεια ή φόβο. Έτσι, οι αισθήσεις δεν είναι μόνο βιολογικά εργαλεία, αλλά και κανάλια που νοηματοδοτούν τον κόσμο.

Σε αυτή την ομάδα οι αισθήσεις μας δεν λειτούργησαν μόνο ως μέσα πρόσληψης ερεθισμάτων από τον εξωτερικό κόσμο: συγκρότησαν επίσης βαθιά συναισθηματικά κανάλια εμπειρίας.

Μέσω των αισθήσεων, το σώμα έγινε ένας φορέας μνήμης, σχέσης, επιθυμίας, ασφάλειας ή απειλής. Το σώμα δεν είχε μια παθητική παρουσία αλλά συμμετείχε ενεργά στον χώρο και αναδείκνυε την υπόστασή του. Και αυτό που συνέβη είναι αυτό που περιγράφει τόσο καθαρά ο Merleau-Ponty, «Η κίνηση δεν ήταν μία απόφαση που βασίστηκε στο νου, από την εκάστοτε υποκειμενικότητα και δεν αφορούσε σε κάποια απλή αλλαγή της θέσης του σώματος, η οποία συνέβη μαγικά στον ευρύτερο χώρο. Η κίνηση αποτέλεσε τη φυσική συνέχεια και την ωρίμανση της όρασης, ξεδίπλωσε τον εαυτό της, δεν τον αγνόησε».

Σε κάθε συνάντηση, εκείνο που γεννιόταν ήταν μια αίσθηση που παρέμενε στο σώμα, μια εικόνα που επέμενε στο νου, μια λέξη που δεν είχε ειπωθεί ποτέ πριν. Καθώς αγγίζαμε δίχως βιασύνη όλα τα υλικά, αφήναμε να μας αγγίζουν και μερικά από τα ακόλουθα ερωτήματα «τι σημαίνει να είμαι παρούσα/παρών μέσα από τις αισθήσεις μου; Πότε μπορεί να αποκτώ ιδιότητες φωτιάς; Πώς αφήνομαι στον αέρα να με μετακινήσει; Σε τι υλικό μεταμορφώνομαι όταν θυμώνω; Πώς ανθίζω; Πώς ριζώνω; Πώς η στάση, οι πεποιθήσεις και τα συναισθήματά μου διευρύνουν ή περιορίζουν την αισθητηριακή μου εμπειρία;

Κάθε στοιχείο αποτέλεσε μια πυξίδα που μας βοήθησε να αναρωτηθούμε πάνω σε βαθιά υπαρξιακά ερωτήματα και στήριξε το προσωπικό μονοπάτι του καθενός και της καθημιάς μας.

Νιώθω βαθιά εκτίμηση και ευγνωμοσύνη για τη συνάντηση και τη συνεργασία μου με τη Βίκυ, 20 σχεδόν χρόνια από την προηγούμενη φορά, ευγνωμοσύνη και θαυμασμό για κάθε μοναδικό μέλος αυτής της ομάδας που με την παρουσία, τη γενναιότητα και την αυθεντικότητά του συνέβαλαν στο να δημιουργήσουμε όλοι μαζί μία κοινότητα που έγινε φάρος στην καθημερινότητά μας μέσα στη πολύβουη πόλη.

Και ίσως, τελικά, να μην χρειάζεται να δώσουμε απαντήσεις, αλλά να αφήσουμε τα φυσικά και μη, υλικά να συνεχίσουν να μιλούν μέσα μας – όπως μόνο οι αισθήσεις ξέρουν. Γιατί το νόημα δεν βρίσκεται μόνο στο τι αντιληφθήκαμε, αλλά και στο πώς υπάρξαμε.

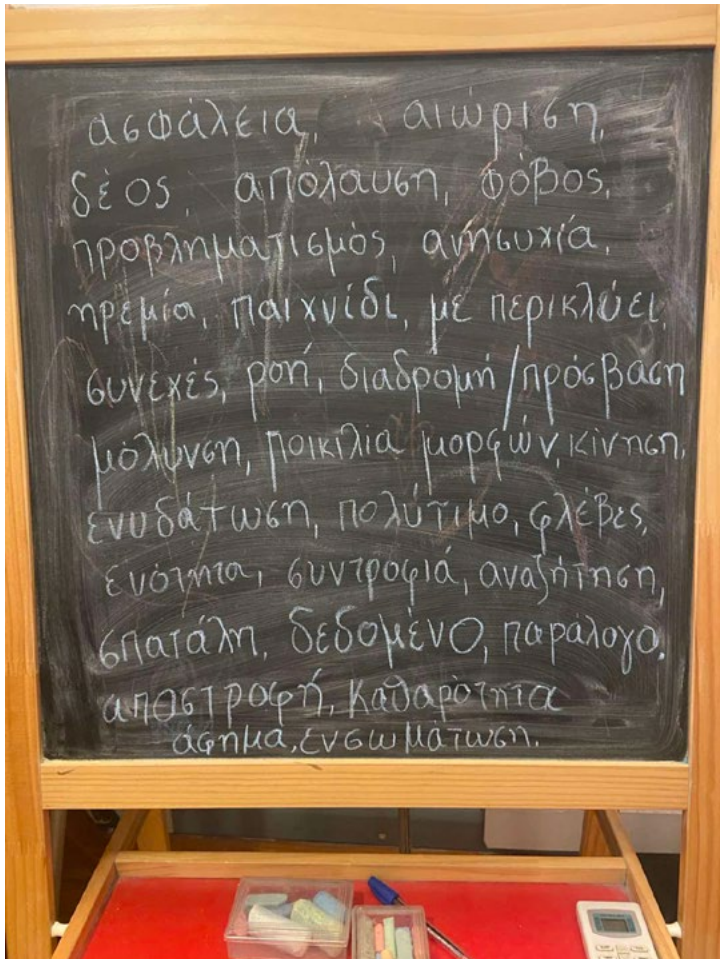
Ευαγγελία Νικηφόρου, Ηθοποιός, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt. Σπούδασε ψυχολογία στο Αμερικανικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης, μεταπτυχιακές σπουδές στη Πολιτιστική Διοίκηση (Northumbria University, England) και στο Clay Field Therapy (Institute for Sensorimotor Art Therapy Australia).

Βιβλιογραφία

Ο ρόλος του σώματος και η έννοια της χωρικότητας κατά τον M. Merleau-Ponty, Κουτσανδρέα Κανελία (2017)

«Merleau-Ponty: Πρέπει να λερώσουμε τα χέρια» - Χρήστος Κωνσταντίνου (Αθήνα 2013, εκδ. Σπανός)





«Το εργαστήρι στο οποίο συμμετείχα ήταν για μένα ένα ταξίδι σύνδεσης με την επιθυμία που υπάρχει εντός μας και πολλές φορές έχουμε θάψει. Είχε συνοδοιπόρους με ζεστό βλέμμα και ποιότητες πολύτιμες. Θα το έχω στις αποσκευές μου για να ανατρέχω εκεί όποτε συναντώ τα δύσκολα και να θυμάμαι ότι κάθε μικρό βήμα και κάθε μικρή η μεγάλη γέφυρα που έχουμε να περάσουμε φτάνει πρώτα να την επιθυμήσουμε βαθιά. Αυτή η διαδρομή επίσης ήταν μία ρωγή στον χρόνο, ένας καλός οiwνός, η αναζήτηση της παιδικής μνήμης, ένα μικρό καταφύγιο να μου υπενθυμίζει ότι στους άνδρους καιρούς υπάρχουν οάσεις για να ξεκουραστεί η καρδιά σου. Τέλος, ευχαριστώ την Βίκυ και την Εύα, τις φωτεινές αυτές υπάρξεις που βάζουν ένα λιθαράκι για να γίνει αυτός ο κόσμος καλύτερος και ενσταλάζουν λίγη από τη μαγεία σαν αστερόσκονη που τόσο έχουμε ανάγκη στη ζωή μας»

Στέλλα Κ. (συμμετέχουσα στο εργαστήριο)

«Η Ψυχοθεραπεία Gestalt ως στήριγμα και χώρος ανακούφισης των ασθενών με καρκίνο και των φροντιστών τους.»

Το Gestalt Foundation, με συνέπεια και σταθερότητα, προσφέρει και φέτος δωρεάν ατομικές συνεδρίες συμβουλευτικής στα μέλη του Συλλόγου Καρκινοπαθών Λάρισας. Αυτές οι συνεδρίες δεν είναι μόνο μια παροχή

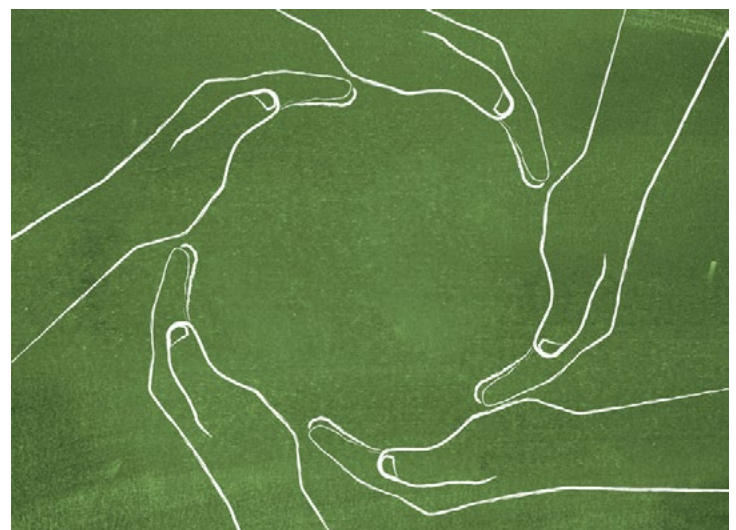
υπηρεσίας, αλλά μια διαδικασία που καλεί σε επαφή με τον εαυτό. Βασισμένες στη φιλοσοφία και τις αρχές της Ψυχοθεραπείας Gestalt, ενθαρρύνουν την αυτεπίγνωση, καλλιεργούν την ενσυναίσθηση και ενισχύουν την αυτό-υποστήριξη.

Μέσα από τις συναντήσεις, οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους, να επεξεργαστούν τις δυσκολίες τους, να βρουν νέους τρόπους να πορευτούν και να προσαρμοστούν δημιουργικά στην καινούργια συνθήκη.

Η Ψυχοθεραπεία Gestalt δημιουργεί έναν χώρο όπου το παρόν – όσο δύσκολο κι αν είναι – γίνεται σημείο παρατήρησης και αναγνώρισης. Οι συνεδρίες δεν προσφέρουν έτοιμες λύσεις, αλλά στηρίζουν τη σύνδεση με τις δικές μας δυνάμεις και δυνατότητες.

Η συμβουλευτική που προσφέρει το Gestalt Foundation δεν διαχωρίζει τον άνθρωπο σε κομμάτια. Βλέπει το σύνολο – νου, σώμα και συναισθήμα – και ενθαρρύνει τη σύνδεση με το παρόν. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να σταματήσουν για λίγο, να δώσουν χώρο σε όσα αισθάνονται, να παρατηρήσουν όσα συμβαίνουν μέσα τους. Σε κάθε συνεδρία, προσφέρεται μια ευκαιρία να ξαναβρεί κανείς την αίσθηση του εαυτού του και να ανακουφιστεί από το βάρος των σκέψεων και των συναισθημάτων.

Ευχαριστούμε θερμά τον Σύλλογο Καρκινοπαθών Λάρισας για τη συνεργασία και την εμπιστοσύνη. Η διαδρομή αυτή δεν είναι μόνο για εκείνους που μας εμπιστεύονται,



αλλά και για εμάς – μια υπενθύμιση ότι η ουσία βρίσκεται στη σύνδεση, στην παρουσία και στη δύναμη της ανθρωπίνης συνύπαρξης.

Τις συμβουλευτικές συναντήσεις συντονίζουν εκπαιδευόμενοι ψυχοθεραπευτές του Gestalt Foundation και για τις οποίες λαμβάνουν εποπτεία από θεραπευτές επόπτες του Κέντρου.

Η ομάδα εποπτείας Θεσσαλίας

**GESTALT IN
ORGANIZATIONS****Όταν η Gestalt
συναντά
τους Οργανισμούς**

Έχοντας διανύσει μια αρκετά μεγάλη επαγγελματική διαδρομή στον χώρο οργα-

νισμών, στην εκπαίδευση των στελεχών τους, αλλά και ως σύμβουλος, εκπαιδευτής και επόπτης Gestalt στους Οργανισμούς, θα μοιραστώ μαζί σας το πόσο χρήσιμο και δημιουργικό είναι για έναν θεραπευτή και επόπτη Gestalt, να γνωρίζει κάποια θέματα σχετικά με το ιδιαίτερο πεδίο των Οργανισμών.

Ας δούμε αρχικά κάποιες διαφοροποιήσεις ανάμεσα στη θεραπεία Gestalt και στη συμβουλευτική Gestalt για Οργανισμούς.

Ενώ το περιβάλλον των Οργανισμών χαρακτηρίζεται από μεγάλη αντιφατικότητα, καθώς το πεδίο τους είναι ασταθές, αβέβαιο, περίπλοκο και ασαφές (V.U.C.A), την ίδια στιγμή η σχεδόν ταυτοτική/υπαρξιακή ανάγκη του Οργανισμού επιτάσσει γρήγορα, ορατά και μετρήσιμα αποτελέσματα. Μάλλον μια δύσκολη δουλειά!...

Πώς όμως προκύπτει συνήθως αυτή η αντιφατικότητα;

Σύμφωνα και με την αρχή της Prägnanz, ένας Οργανισμός είναι υγιής, όταν το πεδίο οργανώνεται, προκειμένου να ικανοποιήσει την κυρίαρχή του ανάγκη που αφορά στην πρωταρχική του διαδικασία, με το σχηματισμό μορφών στο ευρύτερο επαγγελματικό φόντο, που θα οδηγήσει στην καλύτερη κατανόηση αυτής της ανάγκης.

Αυτή η πρωταρχική διαδικασία, που ταυτίζεται με την ανάγκη ύπαρξης του Οργανισμού (π.χ. μια βιομηχανία αυτοκινήτων να παράγει αυτοκίνητα, ένα νοσοκομείο να προσφέρει υπηρεσίες υγείας κ.ο.κ.), αντί να αποτελέσει τη βάση για την καλύτερη οργάνωση του οργανωσιακού πεδίου, πολύ συχνά δυστυχώς, εμποδίζεται ή μπλοκάρεται για να ικανοποιηθούν άλλες ανάγκες, όπως π.χ. εξουσία, ανταγωνισμός, φόβος απώλειας ελέγχου, γραφειοκρατία, παραγοντισμός, μη ανάληψη ευθύνης κλπ.

Και μάλιστα, βλέπουμε αυτήν την αντιφατικότητα να ενισχύεται, καθώς όσο πιο πολύ εμποδίζεται η πρωταρχική ανάγκη, τόσο περισσότερο αυξάνονται οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις για άμεσα αποτελέσματα.

Έτσι, αναπαράγεται ένας αέναος «φαύλος κύκλος», καθώς ενώ ο Οργανισμός θα έπρεπε να αναζητεί διέξοδο από τις παθογένειές του, οι ίδιες οι παθογένειες δεν του το επιτρέπουν, με αποτέλεσμα την ανάπτυξη φαινομένων, όπως συγκρούσεις, αντιστάσεις, εμμονές, εξαρτήσεις, εργασιακή νευρώση ή ακόμη και κατάθλιψη, burnout, κλπ.

Και τα φαινόμενα αυτά σταδιακά ενισχύονται αντί να αντιμετωπίζονται, καθώς συνήθως στους Οργανισμούς κυριαρχεί ένας «τεχνοκρατικός» ορθολογισμός, χωρίς να λαμβάνεται υπ' όψη ο ανθρώπινος παράγοντας.

Ας δούμε τώρα κάποιες συνθήκες που κυριαρχούν στο πλαίσιο των Οργανισμών που το διαφοροποιούν από το πλαίσιο της θεραπείας:

- Αυτός που καλεί συνήθως τον Σύμβουλο σε έναν Οργανισμό (π.χ. ένας manager), δεν ανήκει στην ομάδα που θα υποστηριχθεί. Είναι μάλιστα πολύ συχνό το φαινόμενο τελικά, το πρόβλημα να μην πηγάζει από την ομάδα, αλλά από τον ίδιο...

- Ο χώρος που προσφέρονται οι Συμβουλευτικές Υπηρεσίες δεν ανήκει στο Σύμβουλο, αλλά στον πελάτη-υποστηριζόμενο.

- Στη θεραπεία κυριαρχούν τα ιδιωτικά θέματα, στη Συμβουλευτική του Οργανισμού τα θέματα είναι δημόσια.

- Στη θεραπεία ο θεραπευόμενος προσπαθεί να επιδείξει την πρόδοό του στον θεραπευτή, ενώ αντίθετα στους Οργανισμούς ο Σύμβουλος καλείται να αποδείξει την αποτελεσματικότητά του.

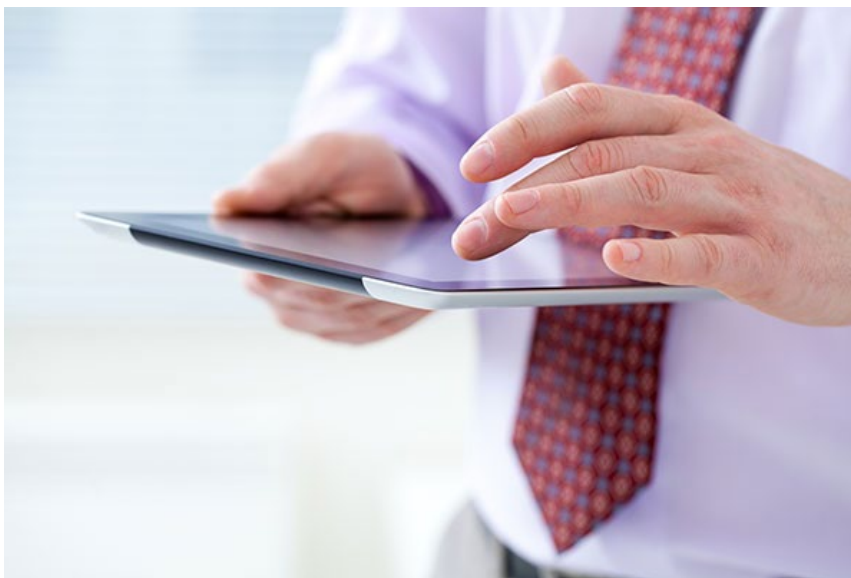
- Τα τρία βασικά ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν για να προχωρήσει αποτελεσματικά η παρέμβαση στον Οργανισμό, είναι: ποιος ξέρει, ποιος μπορεί και ποιος νοιάζεται, κάτι που δεν συμβαίνει στο θεραπευτικό πλαίσιο.

- Στους Οργανισμούς κυριαρχεί το "ego

function", δεν υπάρχει χρόνος για απόσυρση, άρα δεν υπάρχει και χώρος για «γόνιμο κενό».

- Οι Οργανισμοί συνήθως δεν ολοκληρώνουν έναν κύκλο επίγνωσης, καθώς βρίσκονται περισσότερο σε φάση «Δράσης» (ή συχνά σε γραφειοκρατικούς και Δημόσιους Φορείς σε φάση «Απόσυρσης»), με στατιστικά πλειοψηφούσες μορφές επαφής την Ανάκλαση και την Προβολή.

Πιστεύω ότι θα είναι πολύ χρήσιμο να αναδειχθεί μια οπτική συμπεριληπτική μεταξύ Θεραπείας και Συμβουλευτικής Οργανισμών, καθώς μάλιστα η ίδια η Gestalt είναι κατ' εξοχήν συμπεριληπτική και ολιστική!



Για να γίνει αυτό, θα πρέπει να ενισχυθεί η δυνατότητα κατανόησης μεταξύ τους, γιατί σίγουρα είναι φυσικό να υπάρχουν αντιθέσεις, αντιστάσεις ή διαφορές, που μπορεί να πηγάζουν από ιδεολογική ή ηθική διάσταση, φόβους, στερεότυπα, αλλά κυρίως και πάνω απ' όλα, τραυματικές εμπειρίες!

Εδώ ακριβώς, αξίζει να αναφερθούν οι πολλές δυνατότητες και ευκαιρίες για θεραπευτές και επόπτες, που προκύπτουν από την στενότερη επαφή, επικοινωνία και διάδραση με την Συμβουλευτική Gestalt στους Οργανισμούς, όπως:

- Όταν έχουν θεραπευόμενους ή εποπτευόμενους που εργάζονται σε Οργανισμούς.
- Όταν συντονίζουν ομάδες ατόμων που εργάζονται σε Οργανισμούς.
- Όταν εποπτεύουν συντονιστές ομάδων που εργάζονται σε Οργανισμούς.
- Όταν έχουν θεραπευόμενους στελέχη Οργανισμών που χρειάζονται υποστήριξη για θέματα που εμφανίζονται στον χώρο εργασίας τους (και όχι μόνον).
- Όταν οι ίδιοι εργάζονται (και είναι αρκετοί) ή έχουν διευθυντικές ή συντονιστικές θέσεις σε Οργανισμούς Υγείας, Ψυχικής Υγείας, Κοινωνικής Φροντίδας, Εκπαίδευσης, Κοινωνική Ιδρύματα κ.ο.κ.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί εδώ κάτι που δεν θεωρείται καθόλου ως αυτονόητο, ότι ακόμη και οι ίδιοι οι θεραπευτές ως επαγγελματίες, εργάζονται σε έναν «ατομικό» εργασιακό οργανισμό. Άρα βιώνουν και αντιμετωπίζουν και οι ίδιοι θέματα, φαινόμενα ή συνθήκες που σχετίζονται με το επαγγελματικό οργανωσιακό πεδίο (π.χ. εύρεση πελατών, επικοινωνία, ανάπτυξη φήμης, γραφειοκρατικά και λειτουργικά θέματα, συνεργασίες, οικονομικά θέματα κλπ.).

Χωρίς να απαιτούνται γνώσεις ή εκπαίδευση σχετικά με την εφαρμογή της Gestalt στο επαγγελματικό περιβάλλον, αρκεί στον θεραπευτή ή τον επόπτη να συμπεριλάβει στον ορίζοντά του και το Οργανωσιακό πεδίο. Με άλλα λόγια, κατά τη διερεύνηση του αιτήματος του θεραπευόμενου, εναπόκειται στον θεραπευτή να διερευνήσει εάν το αίτημα αφορά καθαρά ένα προσωπικό θέμα του θεραπευόμενου ή εάν εξίσου ή και περισσότερο τον ίδιο τον Οργανισμό, στον οποίο εργάζεται ο θεραπευόμενος. Έτσι ο θεραπευόμενος θα υποστηριχτεί, για να αποκτήσει επίγνωση για το τι, που και πώς συμβαίνει, ώστε να μπορέσει, όχι μόνον να το διαχειριστεί αποτελεσματικά, αλλά και να προχωρήσει σε μία διαδικασία υγιούς αλλαγής!

Είναι χαρακτηριστικό, τέλος, το γεγονός ότι η υποστηρικτική παρέμβαση Gestalt στους Οργανισμούς είναι, αποδεδειγμένα και σύμφωνα με πολλές έρευνες, ιδιαίτερα αποτελεσματική σε θέματα που αφορούν σχέσεις, ομάδες, οργανωσιακή ταυτότητα, την ακολουθητέα κατεύθυνση, ηθικά διλήμματα, σύγχυση, αβεβαιότητα, οραματισμό, δημιουργικότητα και καινοτομία!

Γι' αυτό, εξάλλου, ενώ η Διοίκηση Επιχειρήσεων ασχολείται κυρίως με τα λειτουργικά θέματα του Οργανισμού (όπως π.χ. οργάνωση, σχεδιασμός, στρατηγική, διαδικασίες, εμπορική - οικονομική - παραγωγική πολιτική και διαχείριση ανθρώπινων πόρων), η Gestalt παρεμβαίνει παράλληλα σε θέματα δυναμικής των σχέσεων, υγιούς διαχείρισης και ανάπτυξης του ανθρώπινου δυναμικού και σε θέματα ηθικής και αξιών, που όλα αυτά αποτελούν τα θεμέλια για έναν υγιή, δημιουργικό και χρήσιμο για τους εργαζόμενους, για την οικονομία και για την κοινωνία, Οργανισμό.

Γιώργος Σταμάτης, Σύμβουλος, Εκπαιδευτής και Επόπτης Gestalt για Οργανισμούς (G.P.O.).

Ομάδα Εποπτείας στον Σύλλογο Καρκινοπαθών Λάρισας

Εδώ και δύο χρόνια, έχουμε την ευκαιρία να συντονίζουμε την ομάδα εποπτείας που υπάρχει και λειτουργεί χρόνια στον Σύλλογο Καρκινοπαθών Λάρισας, σε συνεργασία με το Gestalt Foundation.

Η ομάδα στοχεύει στη στήριξη, την εκπαίδευση και την ενδυνάμωση των εθελοντών, οι οποίοι έρχονται αντιμέτωποι με απαιτητικές και συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις. Οι συναντήσεις πραγματοποιούνται σε μηνιαία βάση και διαρκούν δύο ώρες. Αποτελούν έναν ασφαλή χώρο αναστοχασμού, όπου οι εθελοντές μπορούν να εκφράσουν απορίες, προβληματισμούς και συναισθήματα, ενισχύοντας την ανθεκτικότητά τους.

Οι θεματικές που αναπτύσσονται περιλαμβάνουν:

- Όρια: Η διαχείριση των ορίων μεταξύ εθελοντή και

ωφελοούμενου, ώστε να διασφαλίζεται η ψυχική ισορροπία και των δύο πλευρών.

- Στήριξη: Η αναγνώριση των συναισθημάτων που γεννιούνται μέσα στη διαδικασία του εθελοντισμού και η εύρεση τρόπων διαχείρισής τους.
- Παιχνίδια ρόλων: Μέσα από βιωματικές ασκήσεις, οι εθελοντές εξασκούνται στην αντιμετώπιση πραγματικών καταστάσεων.
- Μελέτη περίπτωσης: Εστιασμένη σε ρεαλιστικά χαρακτηριστικά, βοηθά τους εθελοντές να αναλύσουν και να κατανοήσουν σύνθετες αλληλεπιδράσεις.

Παράλληλα, εστιάζουμε στην αύξηση της επίγνωσης των εθελοντών μέσω των τεχνικών της θεραπείας Gestalt, προσκαλώντας τους να κάνουν επαφή με το συναίσθημά τους στο «εδώ και τώρα», να το μοιραστούν και να το εμπιστευθούν.

Εξίσου σημαντική για την εύρυθμη λειτουργία της ομάδας είναι η δέσμευση όλων μας στο συμβόλαιο που έχουμε συνδημιουργήσει και συμφωνήσει πως θα λει-

τουργεί ως πλαίσιο ασφαλείας και φροντίδας όλων μας. Η ομάδα εποπτείας προσφέρει ένα πλαίσιο μάθησης, ενδυνάμωσης και ανάπτυξης δεξιοτήτων, διατηρώντας την αποτελεσματικότητα και την ψυχική ανθεκτικότητα των εθελοντών στον απαιτητικό τους ρόλο.

Με αγάπη,

Μαργαρίτα Ταρταμπούκα, Ψυχολόγος Α.Π.Θ και Εκπ.

Θεραπεύτρια Gestalt

Αποστολία Χαρμάνη, Ψυχολόγος και Εκπ. Θεραπεύτρια Gestalt.



«Εμπιστοσύνη-Δυσπιστία, Μισό και Μισό ίσον Ένα, Ένα και Ένα ίσον Άπειρο»

«Η εξατομίκευση που αρνείται την αναγκαιότητα του Άλλου, είναι εξατομίκευση ψευδοδιαφοροποίησης»

(Jessica Benjamin, 2023)

«Κανένα δέντρο δεν μπορεί να φτάσει πάνω μέχρι τον ουρανό, αν οι ρίζες του δεν φτάσουν κάτω ως την κόλαση»

(Carl Gustav Jung, 2014)

Πριν από δυο μήνες, παρακολουθήσαμε το εργαστήριο της Γιάννας με τίτλο «Εμπιστοσύνη-Δυσπιστία, Μισό & Μισό ίσον ένα, Ένα και Ένα ίσον Άπειρο».

Ο τίτλος από μόνος του μας προδιέθεσε για ένα θέμα που έχει να κάνει με την ολότητα της ύπαρξης, των σχέσεων και με τη διαφοροποίηση που προσπαθείται τόσο για την απαρτίωση του ανθρώπου μέσα στον κόσμο όσο και για την υγιή επαφή που οδηγεί στην αμοιβαιότητα και όχι στο κακέκτυπό της που δεν είναι άλλο από την συμπληρωματικότητα που γεννούν οι πολώσεις και οι σκιές μας.

Στο εργαστήριο αυτό, βιώσαμε την ταλάντωση ανάμεσα στη δυσπιστία και την εμπιστοσύνη. Γίνεται να υπάρξει άραγε ασφαλές έδαφος εμπιστοσύνης εάν δεν συμπεριληφθεί και ο βράχος της δυσπιστίας; Η ταλάντωση, με άλλα λόγια ο χορός των αντιθέτων είναι αυτός που κρατάει ζωντανή την ομοιότητα και την αρμονία στο κόσμο.

Η Γιάννα υπογράμμιζε διαρκώς (και δικαίως) τη σημασία του να στέκομαι ως θεραπευτής και όχι μόνο.

Το να στέκομαι σημαίνει ότι παίρνω χώρο και χρόνο για να αφουγκραστώ την εμπειρία ώστε να μπορώ να τοποθετηθώ, να οροθετηθώ και να προσκαλέσω τον θεραπευόμενο στο ξέφωτο της συνάντησης του υπαρξιακού διαλόγου, χωρίς να με χάσω ή να χάσω τον άλλον. Έτσι μαθαίνουμε και εμείς ως θεραπευτές, αλλά και εκείνος (ο θεραπευόμενος) έναν τρόπο επαφής που ξεφεύγει από τη λαίλαπα της βιασύνης και από τους αυτοματισμούς και τα αντανάκλαστικά της βίας· διά στόματος Bataille (2021): «Μόνο η βία μπορεί να θέσει τα πάντα σε κίνδυνο, η βία και η ακατανόμαστη διαταραχή που τη συνοδεύει!».

Εδώ είναι σημαντικό να έχουμε στο νου μας πόσο εύκολα η έκφραση της φροντίδας υπό την μορφή υπερπροστασίας αποτελεί κακοποίηση σε βαθμό ψυχοσυναισθηματικού ακρωτηριασμού. Πίσω από τη βιασύνη (που μπορεί να εκφράζεται και ως υπερπροστασία) υπάρχει ο φοβικός έλεγχος που είναι η συνέπεια του πόσο βαθιά φοβισμένος και τρομαγμένος μπορεί να είναι ο άνθρωπος.

Το θέμα είναι να μπορεί ο θεραπευτής μέσα στη σταθερότητα και την αυστηρότητά του (και όχι αυταρχικότητα) να προσκαλέσει τον θεραπευόμενο σε ένα υγιές σημείο συνάντησης. Διότι αν ο φοβικός έλεγχος καταλάβει όλες τις διαστάσεις της πραγματικότητας, κάνει τα πράγματα να υπακούν στους νόμους του προδιαγεγραμμένου, με τα λόγια του Baudrillard (2019) πλάθει την κόλαση του ίδιου.

Σήμερα, λίγες μέρες πριν την επίσημη αφετηρία της άνοιξης, καθώς γράφουμε αυτό το κείμενο, μέσα από τη συνάντησή μας αναδύεται η ανάγκη μας να σταθούμε στην έννοια της επανασηματοδότησης, ή αλλιώς της επανεισόδου (Re-entry), η οποία όπως μας λέει ο νευροβιολόγος Δρ. Gerald Edelman (1972), αφορά στις υψηλότερες λειτουργίες του εγκεφάλου, όπως η συνειδητότητα, το σκέπτεσθαι και η μνήμη.

Για τον Edelman, το να μπορώ να επανεισέρχομαι σε μία κατάσταση όπως αυτή που καταγράφηκε εμπειρικά μέσα μου, μου επιτρέπει μέσα από τις συνεχείς διεργασίες των λειτουργιών μου να αλλάξω. Πρόκειται για μία αλλαγή που έρχεται από την αποδοχή του τι έχει συμβεί, με τα λόγια του Beisser (1990): «Η αλλαγή προκύπτει όταν κάποιος γίνεται αυτό που είναι και όχι όταν προσπαθεί να γίνει κάτι που δεν είναι».

Sophie Meunier, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, εκπαιδευμένη στην Ψυχοθεραπεία Gestalt

Φίλιππος Βιλλιώτης, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής, απόφοιτος Gestalt Foundation

Βιβλιογραφικές Αναφορές

Bataille, G. (2021). Ο Ερωτισμός. Ίνδικτος.

Baudrillard, J. (2019). Η Διαφάνεια του Κακού. Πλέθρον.

Beisser, A. (1990). *Flying Without Wings: Personal Reflections on Loss, Disability, and Healing*. Random House Publishing Group & Bantam.

Benjamin, J. (2023). Τα Δεσμά του Έρωτα. Ψυχανάλυση, Φεμινισμός και το Πρόβλημα της Κυριαρχικότητας. University Studio Press.

Edelman, G. (1972). *Internet Sources*.

Jung, C. G. (2014). Αιών. Ίσις.

Είμαι Το Γόνιμο Κενό

Είμαι ένας μαύρος καμβάς
Δεν είμαι άδειος
Είμαι έτοιμος



Δεν έχω μορφή
Δεν έχω νόημα
Ακόμα

Είμαι το γόνιμο κενό
Ο χώρος πριν από τη γέννηση
Η παύση πριν από την κίνηση
Το ανάμεσα το μαζί.

Δεν σε καλώ να με διακοσμήσεις
Σε προσκαλώ να με αγγίξεις
Να αφήσεις πάνω μου κάτι από εσένα.
Μία κίνηση, ένα ίχνος. Μία πρόθεση.

Δίπλα μου υπάρχουν χρώματα
Διάφορα υλικά. Άμμος, σχοινιά, υφές, χρώματα.
Τίποτα δεν είναι σωστό ή λάθος
Όλα είναι δυνατότητες.

Εδώ δεν δημιουργείς μόνος, δημιουργούμε μαζί
Ο ένας μετά τον άλλον, ο ένας μέσα στον άλλον
Γεννιέται το «Καινό», αυτό που δεν υπήρχε πριν
Που δεν θα υπάρξει ξανά με τον ίδιο τρόπο.

Το έργο δεν είμαι εγώ
Είναι ότι αναδύεται όταν εσύ συναντάς εμένα
Και όταν εγώ σε αφήνω να με μεταμορφώσεις.

Είμαι το Γόνιμο Κενό
Κι εσύ είσαι το πέρασμα στο «Καινό»
Άφησε το νου ελεύθερο και το σώμα να διαλέξει

• Χρώματα
Άφησέ τα όπως θα άπλωνες τη σκέψη σου
Μη ζωγραφίσεις, απλά άγγιξε
Νιώσε τα πινέλα στα χέρια σου
Δες πως αλλάζουν, όπως αλλάζει και η πρόθεσή σου

• Άμμος
Άφησέ την να κυλήσει στα χέρια σου, από τα δάχτυλά σου
Κόλλα την στον καμβά
Χάρισέ της σχήμα ή άφησέ την ελεύθερη
Νιώσε το βάρος και την ελαφρότητα μαζί.

• Σχοινιά
Τύλιξέ τα, λύσε τα, κόψ' τα, άφησέ τα
Είναι γραμμές, είναι συνδέσεις
Είναι μονοπάτια που μπορεί να μην οδηγούν και πουθενά
Κι αυτό είναι εντάξει

Μην κοιτάς μόνο. Άγγιξε, Πίεσε, Νιώσε.
Άφησε το χέρι σου ελεύθερο
Δημιούργησε
Ο καμβάς θυμάται ότι πέρασε από πάνω του.
Ανακάτεψε χρώμα με άμμο. Ήχους με σιωπή

• Γεύση
Αν θέλεις, πάρε μια καραμελίτσα
Γεύσου την
Για να θυμηθείς ότι η επαφή και η δημιουργία
Είναι μια ολόκληρη εμπειρία. Αισθητηριακή.

Ελευθερία Μαργαρίτη, Life Coach (ΕΚΠΑ), Φοιτήτρια
Ελληνικού Πολιτισμού στο ΕΑΠ, Εκπ. Σύμβουλος Ψυχικής
Υγείας Gestalt.

Ο Φόβος του Φόβου - Μια μπάμπουσκα με τέλος την Ελπίδα

Πάνω τον εαυτό μου να διστάζει, να αποφεύγει να απο-
τυπώσει με λέξεις μια εμπειρία που ήθελα με ενθουσια-
σμό να μοιραστώ – μια εμπειρία βαθιάς σημασίας. Και
τότε συλλογίζομαι: Πόσο εύκολο είναι, αλήθεια, να πλη-
σιάσει κανείς συνειδητά τον φόβο; Να τον κοιτάξει κατά-
ματα, να τον ανασύρει από τα βάθη, να τον γευτεί, να τον
μασήσει ώσπου να γίνει ένα με το αίμα και τα κύτταρά
του– ώσπου να γίνει εγώ;

Ήταν μια αποκάλυψη αυτό το εργαστήριο. Θα ευχόμουν
να είχε θέση στο βασικό πρόγραμμα σπουδών γιατί με
έφερε αντιμέτωπη με τα πιο σκιερά, κρυμμένα κομμά-
τια του εαυτού μου, εκείνα που αποφεύγω να δω και να
αγγίξω. Κι όμως, μέσα από αυτή την, πρόσωπο με πρό-
σωπο, επαφή με το σκοτάδι, γεννιέται η επίγνωση ότι ο
φόβος είναι τόσο καθολικός που τον μοιραζόμαστε όλα
τα όντα.

Αν κάτι κρατώ ως απόσταγμα αυτού του ταξιδιού, είναι
το εξής: φοβάμαι να φοβάμαι. Κι όπως λέει κι ο τίτλος
του σεμιναρίου, “Ο φόβος του φόβου”, είναι σαν μια ρω-
σική μπάμπουσκα: ανοίγεις μία μορφή και βρίσκεις μέσα



της τον εαυτό της ξανά – κι άλλον έναν φόβο, και ακό-
μη έναν. Μα, όπως και στον μύθο της Πανδώρας, εκεί
στο βάθος, στον πάτο του κουτιού, απομένει κάτι μικρό,
σχεδόν αθέατο: η Ελπίδα. Και αυτή θα κρατήσω. Αυτή
θα με συντροφεύσει σε όλες της στιγμές επίγνωσης και
εξέλιξης.

Βαρβάρα Σκαφίδα, 3ο έτος Αθίνας 2024-2025

Προφίλ

Ένα σκοτεινό δωμάτιο. Στο κέντρο του, ένα πιάνο. Κανείς
γύρω, κι όμως μια μελωδία ανασαίνει μέσα στον χώρο.
Τα πλήκτρα ανεβοκατεβαίνουν από μόνα τους, σαν να τα
κινεί ένας άνεμος ή κάποιο χέρι αόρατο. Η πόρτα ανοί-
γει, το δωμάτιο παγώνει, κι εγώ ξυπνάω τρομαγμένη.
Αυτός ήταν ο παιδικός μου εφιάλτης, η σκιά που ερχόταν
και ξανάρχονταν στον ύπνο μου. Δεν τον βλέπω πια εδώ
και χρόνια, αλλά τον κουβαλώ πάντα μέσα μου καταχω-
νιασμένο. Κι αυτό το όνειρο ήθελα να το μοιραστώ στο
Καρπενήσι στο προφίλ μου- κι όμως δεν το έκανα.

Και δεν μοιράστηκα ούτε το άλλο όνειρο που έβλεπα δι-
αρκώς όταν ήμουν παιδί. Σε εκείνο τα όνειρο πετούσα
με φτερά που ήταν τόσο δικά μου και που τόσο φυσικά
μπορούσα να ελέγχω, όσο και τα χέρια ή τα πόδια μου.
Δεν χρειαζόταν τίποτα· απλώς πετούσα επειδή το ήθελα,
επειδή αυτό επιθυμούσα εκείνη τη στιγμή.

Πέρασαν χρόνια χωρίς να δω ξανά αυτό το όνειρο..
μέχρι που το είδα πρόσφατα και πάλι και ξύπνησα όλο
χαρά.. Σκέφτηκα: «Τι θα έλεγε άραγε ο Πέρλς για αυτό
το όνειρο;» και το σημείωσα στο «προφίλ υπό κατα-
σκευή» αρχείο μου— αλλά δεν το έφερα μαζί μου.

Τελικά, τι έφερα στο Καρπενήσι; Σίγουρα δυο επιστολές
και ένα άγχος για το τι πρέπει να πω για εμένα. Πόσα
χωράνε και πόσα πρέπει να αφήσω απέξω; Πώς να χω-
ρέσω 54 χρόνια και εμπειρίες που διαμόρφωσαν αυτό
που είμαι στο «προφίλ υπό κατασκευή» αρχείο μου; Και

όταν άνοιξε η διαδικασία έκανα αυτό που κάνω πάντα
στα δύσκολα: πήρα βαθιά ανάσα και βούτηξα πρώτη.

Ξεκίνησα να μιλώ. Στάθηκα σε δυο σημαντικά: στη δύνα-
μή μου να ξαναγεννιέμαι μέσα από τις στάχτες μου και
στην ευαλωτότητά μου που μου επιτρέπει να συνδεθώ
με την ευαλωτότητά σου. Κοίταξα το ρολόι στην αίθουσα
όχι από συνέπεια, αλλά από φόβο μήπως πλατειάσω και
στερήσω ένα λεπτό απ' τα λεπτά των άλλων. Σε κάθε τικ
και κάθε τακ του ρολογιού ακούμπησα προσεκτικά δυο
τρία πράγματα για εμένα. Και όταν έκλεισε ο χρόνος που
μου δόθηκε, ή που μου επέτρεψα να πάρω, έμεινα λίγο
μουδιασμένη.

Και έπειτα ήταν και εκείνες οι επιστολές που κουβαλού-
σα στη βαλίτσα. Μαζί μου η Σοφία η συνάδελφός μου
από το ΚΕΔΑΣΥ και η Φιλιππία η φίλη μου η παλαβή και
κουμπάρα μου πια... Αδιάφορες και οι δυο για τα τικ και
για τα τακ του ρολογιού με παρουσίασαν τόσο τρυφερά,
τόσο αληθινά, με τα σκοτεινά μου και τα φωτεινά μου.
Με σύστησαν ολόκληρη -σχεδόν- σε όσους με γνώριζαν
τέσσερα χρόνια και σε όσους με γνώρισαν εκείνη την
ημέρα.

Μετά αφέθηκα και άκουσα τα προφίλ των άλλων. Συγκι-
νήθηκα, θαύμασα, συνόδευσα σιωπηλά τις παρουσίες
τους στα μονοπάτια που μοιράστηκαν. Κάπου στο δεύ-
τερο προφίλ μετά από εμένα ωστόσο, συνειδητοποίησα
πως έλειπε η Μ.Μ., μια συνεκπαιδευόμενη μου με την
οποία οι μελωδίες μας δεν έπαιξαν ποτέ στην ίδια τη
συχνότητα. Κι όμως, η απουσία της μου προκάλεσε μια
απροσδόκητη και έντονη λύπη.

Έτσι, χωρίς πολλή σκέψη, φρόντισα να είναι παρούσα
— έστω και μέσα από μια άλλη συχνότητα. Και αυτό μου
άφησε μια όμορφη αίσθηση μα και με βοήθησε να κατα-
λάβω καθαρά πόσο ανάγκη έχω και εγώ να με φροντί-
ζουν.

Οι στιγμές που βίωσα τις δυο μέρες που μοιραστήκαμε
τις διαδρομές μας στο Καρπενήσι γέμισαν την καρδιά
μου. Ζωές μοναδικές. Πολύχρωμες και δυνατές ευαλω-
τότητες. Με έπιασα πολλές φορές να σκέφτομαι εκκω-
φαντικά δυνατά και γεμάτη παιδικό ενθουσιασμό: «Είμα-
στε όλοι γαμώ τα παιδιά!!!». Ένωσα περήφανη μα πάνω
από όλα ευλογημένη που συναντήθηκα με αυτούς τους
υπέροχους και δυνατούς- ευάλωτους ανθρώπους.

Και την Κυριακή έφτασε η στιγμή του κλεισίματος. Μα-
ζευτήκαμε στη μεγάλη σάλα για την αποφοίτηση της
καρδιάς μας- μια αποφοίτηση διαφορετική, ανθρώπινη.
Και σταθήκαμε όλοι μαζί για μια τελευταία φορά ως μα-
θητές ομάδων που κλείνουν τον κύκλο τους, έναν κύκλο
που μοιάζει με εκείνον της Gestalt, έτοιμος να ανοίξει
πάλι, σε έναν τόπο διαφορετικό. Το προφίλ δεν είναι το
τέλος της διαδικασίας μας. Είναι το βάπτισμα. Αυτή νο-
μίζω είναι η λέξη που περισσότερο εκφράζει αυτό που
αισθάνομαι αυτή τη στιγμή, παρούσα για τελευταία φορά
μα και για πρώτη, αν το σκεφτείς σε αυτή τη θέση, σε
αυτό το μέρος.

«Εμπιστεύομαι τη διαδικασία μας;» αναρωτήθηκα... Δεν είμαι σίγουρη αν εμπιστεύομαι γενικά τη διαδικασία στη ζωή. Αλλά εδώ μέσα, στην κοινότητα αυτή, την εμπιστεύτηκα και νιώθω ευγνωμοσύνη για αυτό. Για κάθε δάσκαλο που φώτισε το μονοπάτι μου, νιώθω βαθιά ευγνωμοσύνη. Για όλους τους εκπαιδευτές μου, για τους επόπτες μου, τη θεραπεύτριά μου... Για εσάς Δέσποινα, Γιάννα, Κάτια, Αντωνία, Γιώργο ένα μεγάλο ευχαριστώ, γιατί χωρίς εσάς δεν θα ήμουν ούτε εγώ σήμερα εδώ. Εδώ που όλοι είμαστε σάρκيني. Εδώ που όλοι μεταξύ μας πληγώνομαστε, λυγίζουμε, κλαίμε, συναντιόμαστε, φροντιζόμαστε συγχωρούμε, μεγαλώνουμε.

Το προφίλ δεν είναι τέλος. Είναι αρχή. Είναι γέννα. Και ο χρόνος που ζήσαμε μαζί μοιάζει με μήτρα που πρέπει να αποχωριστώ. Δεν είναι εύκολο. Είναι επώδυνο όπως κάθε κλείσιμο, όπως κάθε γέννα. Ταυτόχρονα όμως είναι και ανακουφιστικό. Όπως κάθε γέννα.

Κλείνοντας, θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ και στην ομάδα μου- τα Δωδεκάνησά μου όπως μας λέω. Μαριάν-

θη, Έλενα, Αλέξανδρε, Γιώργο, Δημήτρη, Έλενα, Ξένια, Κατερίνα, Μαρία, Σοφία, Μαρία, κάθε στιγμή μαζί σας ήταν για εμένα πολύτιμη. Θα μου λείψει η λίμνη μας. Θα την κρατώ σαν φυλαχτό μέσα στην καρδιά μου όσο θα υπάρχω- για μετά... δεν ξέρω.

Ακόμα κι όταν ένα βότσαλο πέφτει στη λίμνη και όλα μοιάζουν ακίνητα, βυθισμένα στη σιωπή...
Ακόμα κι αν όλα φαίνονται - ή είναι - παγωμένα...
Η λίμνη δεν θα είναι ποτέ ξανά η ίδια.
Η λίμνη μέσα μας - αθέατα - αλλάζει,
κι οι ομόκεντροι κυματισμοί της θα ταξιδεύουν σιωπηλά,
ανασύροντας για χρόνια μνήμες, αισθήσεις, σκέψεις και συναισθήματα,
γέλια και δάκρυα, σιωπές και λέξεις.
Όλα πολύτιμα.

Ρόσα Μαρία Γκόβα, 4ο έτος Gestalt Foundation Αθήνας - μέχρι τον Ιούνιο του 2025.

- Σύμη (από τα Δωδεκάνησα επιλέγω τούτο το νησί για τον υπέροχο φερωτό του κάτοικο).

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Among My Ghosts

An unsafe body
is like a house under siege.

Walls lean in,
Floors shake,

Uncertainty obscene.

Every room a trap,
Every shadow a warning.

And still, a whisper stirs-
you can befriend the ghosts;
broken rooms can become home again.

Different Eyes

Different eyes,
A world remade.

We wander apart,
yet crave the same light.

Name is as you will,
it all touches us,
all shapes us.

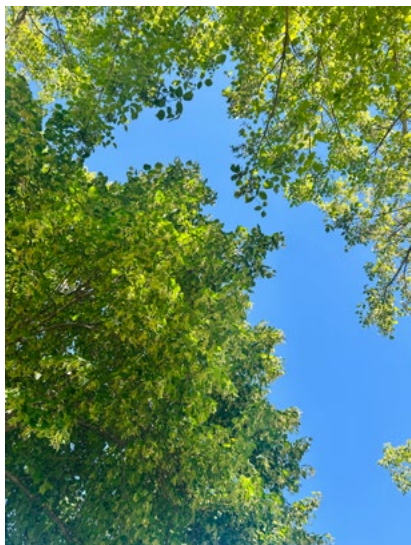
But when eyes meet,
with the intention to heal,
it's like we see for the very first time.

Within that seeing,
the world exhales,
and the eyes reveal
what the heart cannot conceal.

Μαριεύη Αγαπηννού, 2ο έτος Gestalt Foundation
Διαδικτυακού



27ο 4ήμερο Gestalt, Μάιος 2025



Η “επίγευση” του φετινού τετραημέρου είναι γλυκόπικρη, σαν τη σοκολάτα υγείας.

Από τη μία, αυτή η κοινότητα, που μου επιτρέπει να αισθάνομαι ασφαλής, να πονέσω και να πενήθσω καθώς ξέρω πως εκεί - σε κάθε διάδρομο και αίθουσα - θα είναι κάποια χέρια που μπορούν να με κρατήσουν, κάποια μάτια που θα με κοιτάζουν

με κατανόηση και κάποια στόματα που θα μου προσφέρουν ένα λόγο παρηγοριάς.

Το γεγονός ότι μπορώ να κυκλοφορώ στους χώρους του ξενοδοχείου χωρίς να χρειάζεται να κρύψω τα δακρυσμένα μου μάτια, χωρίς να ντρέπομαι για αυτά που νιώθω, είναι κάτι πολύ σημαντικό για εμένα που έχω μάθει να κρύβω την ευάλωτη πλευρά μου.

Από την άλλη... το κενό. Φαίνεται αυτό υπερίσχυσε του κοινού και του καινού - τουλάχιστον για εμένα. Στράφηκα πιο πολύ στον εαυτό μου και ήρθα σε επαφή με μορφές - φαντάσματα, ανθρώπους που έχουν αποχωρήσει από τη ζωή μου.

Απαραίτητο το πένθος για τη διαδικασία. Και απέναντι, αυτή η θάλασσα. Πάντα εκεί, να μου θυμίζει (όταν ζορίζομαι) τη ρευστότητα του εαυτού και τελικά της ίδιας της ζωής.

Κι έτσι επιστρέφω ξανά στη μαύρη σοκολάτα: η πίκρα της είναι η επίγνωση του αποχαιρετισμού, μα η γλύκα της είναι η λαχτάρα για ζωή. Γι' αυτό και είναι η αγαπημένη μου - γιατί δεν προσποιείται. Είναι αληθινή.

Βαρβάρα Σκαφίδα, 3ο έτος Αθήνας 2024-2025

Κατασκήνωση Gestalt 2025: Λίγες μέρες ΖΩΗΣ στη ζωή.

Με απώλειες και παρουσίες.
Με βιώματα και κενά.
Με συνδέσεις και αποστάσεις.
Με απόσυρση και με «μαζί».
Με σεβασμό στις ανάγκες μου & σου.
Με φροντίδα.
Με δημιουργική προσαρμογή και οργανισμική αυτορύθμιση.
Με πολώσεις.
Με επίγνωση.
Με «βροχή» φλαμουριάς!

Λίγες μέρες ολόκληροι.

Κατασκήνωση Gestalt 2025, Δασικό Χωριό Λιβαδάκι, @gestalt_foundation

Άννα Σαρβάνη, Εκπ. Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Εκπαιδευτικός Προσχολικής Αγωγής, ΒΑ Κοινωνικής Διοίκησης (ΔΠΘ), δόκιμο μέλος Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt (Η.Α.Γ.Τ.) και European Association for Gestalt Therapy (E.A.G.T.)



ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Κάτια Χατζηλάκου

Οργάνωση & Επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Βάλια Γιαννακοπούλου

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Αγαπηνού Μαριεύη, Αγγελίδου Βίκυ, Βιλλιώτης Φίλιππος, Γκόβα Μαρία Ρόσα, Κ. Στέλλα, Μακρίδου Μελίνα, Μαργαρίτη Ελευθερία, Μερτίκα Αντιγόνη, Meunier Sophie, Μπίκου Μαρίνα, Νικηφόρου Ευαγγελία, Ομάδα Εποπτείας Θεσσαλίας, Σαρβάνη Άννα, Σκαφίδα Βαρβάρα, Σταμάτης Γιώργος, Ταρταμπούκα Μαργαρίτα, Χαρμάνη Αποστολία, Χατζηλάκου Κάτια, Χατζηπασχάλη Σοφία.