



ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ GESTALT. ΦΑΙΝΕΣΘΑΙ;... ΕΙΝΑΙ;

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Όταν η απουσία γίνεται παρουσία...

σελ. 3-4

- Γονεϊκότητα ή Πηγαίνω προς, ανοίγομαι στον Άλλον
- «...ζευγάρια...»
- Φροντίζοντας το τραύμα...

σελ. 5-7

- Βασικά Μαθήματα Ψυχολογίας
- «Feedback report about my experience from the 4days Gestalt Workshop»

σελ. 8-11

- Φαινομενολογία και θεραπεία Gestalt Φαίνεσθαι;...Είναι;
- «Dreams Alive»
- «Όνειρα»

σελ. 12-13

- Είμαι και αξιώνω τον άλλον να είναι
- Βιωματική Διαδικτυακή Ομάδα «Zoom στο Zoom»
- «Ομάδα Θεραπείας και αυτογνωσίας»

σελ. 14

- Οργανωσιακή Ψυχολογία μέσα από τα μάτια της Gestalt
- Ελεύθερη Έκφραση

σελ. 15

- 4ήμερο Εργαστήριο Gestalt

σελ. 16

- Βιβλίο - Προτάσεις



Η φαινομενολογία αποτέλεσε βασικό όρο στην ιστορία της φιλοσοφίας. Έχει ως σημείο αναφοράς και εκκίνησης τη συνειδητή εμπειρία και έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της υπαρξιακής σκέψης.

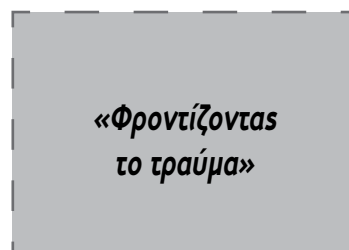
Συνέχεια στη σελίδα 8

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

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

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
 ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 2310 277 004 info@ianos.gr
 ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ (π/Ταλαμά 3, 546 22 Θεσσαλονίκη) 2310 268 682 2310 282 821 kids@ianos.gr
 Μεταπολιτισμός 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamar@ianos.gr
 ΠΕΔΙΣΚΕΙΑΝΕΑΝ ΣΣΦΟΡΣ Πύλαρι 2310 472 308 2310 472 309 csfianos@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Βουρστανού 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611 bazaa@ianos.gr
 Κέντρο Στάδου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Στάδου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 music.stadiou@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ CAFE Στάδου 24, 105 64 210 32 17 917 210 32 17 686 cafe@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μάρουσι 210 68 30 301 210 68 30 309 goldenhall@ianos.gr
 ianos.gr



ΕΚΔΟΤΙΚΟ
ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η Ερμηνευτική Φαινομενολογία επιδιώκει την αποδοχή αυτού που είναι. Το «είναι» δηλώνει κάτι, ως πανταχού παρόν, μια ατμοσφαιρική παρουσία, ιδιότητα ενός ολόκληρου χώρου. Το «είναι» στο οποίο εμφανίζονται όλα τα όντα.

Στη θεραπεία Gestalt ορίζεται ως προ-επαφή, η αίσθηση αυτού που είναι δημιουργεί την απαρχή της συνάντησης. Ο Dilthey αναφέρεται στην κατανόηση ανάλογα με τα συμφραζόμενα που εμπεριέχουν την επενεργό ιστορία και τη συνείδησή της. Ο Heidegger ονόμασε τη μέθοδο του Dilthey ερμηνευτική φαινομενολογία, συνδέοντας τις δυο φαινομενολογικές παραδόσεις. Δηλαδή κατανόω αυτό που μοιράζεται ή προβάλλει ο άλλος, ως τον τρόπο του να υπάρχει. Οι

σμερινές συμπαντικές συνθήκες και η διαδικτυακή επικοινωνία ξαναφέρνει στο προσκήνιο την αντίληψη που είχαν οι Έλληνες για τη νόηση. Δεν σημαίνει βύθιση στον εσωτερικό κόσμο, αλλά καθαρή ανοικτότητα προς όλα. Το σημαντικό δεν είναι το τι βλέπουμε κάθε φορά, αλλά το κάτι που υπάρχει εδώ και τώρα στο αισθητήριο της παρουσίας αυτού που είναι, όπου το «είναι» και το «νοεΐν» είναι αδιαχώριστα, συμπλέουν.

Νέω σημαίνει πλέω. Νέω – νοώ – εννοώ – ένωση.



Γιαμαρέλου Γιάννα

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

Όταν η απουσία γίνεται παρουσία...

Όταν η απουσία γίνεται παρουσία, η δυσφορία γίνεται μοίρασμα, η απομόνωση των 2 χρόνων γίνεται συνάντηση κι αγκαλιά... εκεί «ο Πόνος έγινε ομορφιά...». Μέσα στην ασφάλεια, την καθαρότητα, το ρίσκο που όλοι πήραμε, συντονιστές και συμμετέχοντες, φέρνοντας μαζί το μούδιασμα όλης της καραντίνας, «Δανείσαμε τις σάρκες μας» ο ένας στον άλλον, έτοιμοι πια να το κάνουμε ο καθένας μπροστά στον Άλλον στο δωμάτιο της Θεραπείας-Εποπτείας. Νιώθω ευγνωμοσύνη και έμπνευση για όλα αυτά που βίωσα σε



αυτές τις 2 μέρες, στο εργαστήριο «Διάγνωση και ψυχοπαθολογία II» και την ίδια στιγμή πιο ανοιχτή και πιο γεμάτη σε αυτούς

τους ιδιαίτερους καιρούς. Σε μια κοινωνία με τόσες απώλειες και στερήσεις, η ανάγκη για μία πεδιακή θεώρηση της ψυχοπαθολογίας είναι σχεδόν αναγκαία. Μόνο μέσα από αυτήν θα καταφέρουμε να συνδεθούμε ξανά, ως θεραπεύτριες-ές, ως άνθρωποι και να φέρουμε πίσω ένα μαζί που κάποτε ήταν αυτονόητο: Το μαζί του ανήκειν στο ανθρωπινό είδος.

Ελένη Μούσλεχ, Ψυχολόγος (Α.π.Θ), Ψυχοθεραπεύτρια & Επόπτρια Gestalt, Μέλος της HAGT & EAP, Mindfulness instructor

BEST SELLERS 2022

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

ΝΤΕΛΙΑ ΟΥΓΕΝ
ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΑΝΕ
ΟΙ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣCOLLEEN HOOVER
ΤΕΛΕΙΟΝΕΙ ΜΕ ΕΜΑΣMONICA GUTIERREZ
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟΠΛΕΙΟ
ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΘΑΥΜΑΤΩΝΝΙΚΟΣ ΚΑΖΑΝΤΖΑΚΗΣ
Ο ΑΝΗΦΟΡΟΣΙΑΝΟΣ
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 · 2310 277 004 · info@ianos.gr
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ Γρ. Παλαμά 3, 546 22 Θεσσαλονίκη · 2310 268 682 · 2310 282 821 · kidshop@ianos.gr
Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Κολοσσός · 2310 426 780 · 2310 426 780 · italamara@ianos.gr
MEDITERRANEAN COSMOS, Γλυφάδα · 2310 472 308 · 2310 472 309 · cosmos@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογatzοικου 14, Θεσσαλονίκη · 2310 226 610 · 2310 226 611 · bazaar@ianos.gr
ATHENS · Στοίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · info.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Στοίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · music.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFÉ Στοίου 24, 105 64 · 210 32 17 917 · 210 32 17 686 · cafe@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρousi · 210 68 30 301 · 210 68 30 309 · goldenhall@ianos.gr
IANOS.GR

ΜΕΛΕΤΕΣ

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ
ΝΑΙΒΙΚΥ ΦΛΕΣΣΑ
ΠΑΤΙ ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗ
ΚΥΡΙΑ ΠΙΣΑΦΑΤΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΒΕΝΙΖΕΛΟΣ
ΕΚΔΟΣΧΕΣ ΠΟΛΕΜΟΥ
2009-2022ΜΑΤΘΑΙΟΣ ΠΙΣΑΦΑΤ
ΜΕΤΑΛΟΝΟΝΤΑΣ
ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑMARK MANSON
Η ΕΥΤΕΝΗΣ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ
ΝΑ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΣ ΟΛΑ
ΣΤΑ...!THOMAS ERIKSON
ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΗΛΙΘΙΟΥΣΑΛΕΞΗΣ ΠΑΠΑΧΕΛΑΣ
ΕΝΑ ΣΚΟΤΕΙΝΟ
ΔΩΜΑΤΙΟ 1967-1974ΑΓΙΩΝΗΣ ΧΑΤΖΗΒΑΣΙΛΕΙΟΥ
ΜΙΚΡΑΣΙΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ
50 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Γονεϊκότητα ή Πηγαίνω προς, ανοίγομαι στον Άλλον...

Σύμφωνα με την Εγκυκλοπαίδεια της Ψυχολογίας και τις οδηγίες της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, η γονεϊκότητα αποσκοπεί στη διασφάλιση της υγείας και της ασφάλειας του παιδιού, στην προετοιμασία του για τη ζωή, ώστε να είναι παραγωγι-



κός ενήλικας και στη μετάδοση εκείνων των αξιών, που θα το συντροφεύουν στη ζωή του. Γεννιόμαστε κι ερχόμαστε σε έναν κόσμο που ήδη υπάρχει, είμαστε μέρος ενός πεδίου, που όπως λέμε και στην Gestalt, αναπόφευκτα μας επηρεάζει και αντίστοιχα το επηρεάζουμε. Από την παιδική μας ηλικία μαθαίνουμε, γνωρίζουμε τον κόσμο δομημένο και διχοτομημένο σε δίπολα, σωστό/λάθος, κακό/καλό, μαύρο/άσπρο και συνηθίζουμε να αρθρώνουμε τον λόγο μας μέσα από πολλά διαζευκτικά: Ποιον αγαπάς περισσότερο τη μαμά ή τον μπαμπά; Αυτή η διχοτόμηση λαμβάνει ακόμη περισσότερο χώρο, όταν αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο μέσα από έμφυλα στερεότυπα, από συγκεκριμένες ποιότητες που αποδίδουμε στα δύο επικρατέστερα φύλα. Άραγε αυτές οι γενικεύσεις, τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις επηρεάζουν τους τρόπους που στέκομαι ως γονιός, την προσωπική μου διαδικασία και το δεσμό με το παιδί μου; Κι αν ναι, με ποιο τρόπο; Έχω τη δυνατότητα να αμφισβητήσω και να αποδομήσω εκείνα τα στερεότυπα που νιώθω ότι με εγκλωβίζουν σε παραδοσιακά σχήματα, που ακολουθούν οι γενιές, χωρίς να προάγουν την ανθρώπινη επαφή; Με άλλα λόγια, μου επιτρέπω, ως γονιός πλέον, να υπερβώ τις αυτοματοποιημένες και απλουστευμένες γενικεύσεις, όπως μαμά=συναίσθημα και μπαμπάς=οικονομική ασφάλεια; Ή ευρύτερα ακόμη ότι οικογένεια= μπαμπάς + μαμά + παιδί (παιδιά). Η μετάβαση στη γονεϊκότητα αποτελεί μια σύνθετη και στρεσογόνο κατάσταση που επηρεάζει τα ζευγάρια ανεξαρτήτως σεξουαλικού προσανατολισμού (Leal et al, 2020) φέρνοντας στην επιφάνεια διαδικασίες που αφορούν στην ποιότητα της σχέσης ανάμεσα στο ζευγάρι και στις σχέσεις τους με τον άμεσο και ευρύτερο περίγυρο. Η προετοιμασία είναι μια πολυδιάστατη κατάσταση, εμπεριέχει αποχαιρετισμούς σε προηγούμενους ρόλους, σε μία κανονικότητα που φάνταζε για το άτομο μοναδική, συνεχής και αδιαπραγμάτευτη όπως και αρκετά καλωσορίσματα με δυνατότητες διεύρυνσης του εαυτού.

Γονεϊκότητα είναι και η Αναδοχή, μία συμμαχία για το συμφέρον του παιδιού

Όταν ένα παιδί δεν είναι δυνατόν να ζει στη βιολογική του οικογένεια για μικρό ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, αναζητείται μια ανάδοχη οικογένεια που θα διασφαλίσει την ομαλή ψυχική και κοινωνικο-συναίσθηματική εξέλιξη του παιδιού σε οικογενειακό περιβάλλον και την αποφυγή της ιδρυματοποίησης. Για τις μορφές αναδοχής και την ίδια τη διαδικασία αναδοχής παρατίθενται οι ακόλουθοι σύνδεσμοι: www.paidi.gov.gr και www.anynet.gr

Η αναδοχή, όπως και η υιοθεσία άλλωστε, συχνά συνοδεύονται από απώλεια, τραύμα και θλίψη (Mitchell, 2018) κι αυτό διότι πολλά παιδιά υφίστανται, «κουβαλούν» κάποια μορφή τραύματος, ικανό να αποτελέσει εμπόδιο στη διαδικασία της προσαρμογής τους στο νέο περιβάλλον και γενικότερα στο χτίσιμο της εμπιστοσύνης μεταξύ ανάδοχου γονέα και παιδιού. Η διαδικασία επώλωσης χρειάζεται χρόνο, χώρο, εμπιστοσύνη στη διαδικασία του παιδιού και στον ίδιο το δεσμό και ενέχει ποικίλα συναισθήματα, όπως χαρά, απογοήτευση, ματαίωση, θλίψη, περηφάνια κι άλλα πολλά.



Για την ομόφυλη γονεϊκότητα

Το δικαίωμα αναδοχής στα ομόφυλα ζευγάρια δόθηκε με το Ν.4538/2018, «Μέτρα για την προώθηση των θεσμών της Αναδοχής και της Υιοθεσίας και άλλες διατάξεις», ανοίγοντας έναν δρόμο πρωτίστως στα παιδιά, να φύγουν από τις δομές, να αφήσουν πίσω τους την ιδρυματική ζωή και να βρουν φιλοξενία και φροντίδα σε ένα σπίτι, σε μια οικογένεια, προσφέροντας παράλληλα σε ΛΟΑ μονογονείς και ομόφυλα ζευγάρια το δικαίωμα στη γονεϊκότητα, καθολικό δικαίωμα σε όλους τους ανθρώπους. Οι διεθνώς εγκυρότεροι φορείς ψυχικής υγείας, όπως είναι η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία, η Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία και η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, εδώ και δεκαετίες, υποστηρίζουν ότι η ψυχο-κοινωνική προσαρμογή, η ψυχο-συναίσθηματική ανάπτυξη και η ψυχική ευζωία των παιδιών δεν σχετίζονται ούτε με τον σεξουαλικό προσανατολισμό ούτε με την ταυτότητα φύλου των γονέων τους (βιολογικών, θετών, αναδόχων), αλλά προδιορίζονται σε μεγάλο βαθμό από την ποι-

όπτα της φροντίδας προς το παιδί, της φροντίδας της σχέσης του ζευγαριού και από τις εσωτερικές οικογενειακές διεργασίες.

Ενδεικτικές βιβλιογραφικές αναφορές

Leal, D., Gato, J., Coimbra, S., Freitas, D., & Tasker, F. (2021). *Social Support in the Transition to Parenthood Among Lesbian, Gay, and Bisexual Persons: A Systematic Review. Sexuality Research and Social Policy.*

Farr, R. H., Forssell, S. L., & Patterson, C. J. (2010). *Parenting and Child Development in Adoptive Families: Does Parental Sexual Orientation Matter? Applied Developmental Science, 14(3), 164-178.*

<https://www.apa.org/topics/parenting>

<https://www.apa.org/pi/lgbt/resources/parenting>

<https://www.psychiatry.org>

<https://www.aap.org>

Ειρήνη Κουτελά, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, M.Sc., I-MBA, M.Sc. Litt., μέλος των HAGT, EAGT & BACP



«...ζευγάρια...»

Εκπαιδευτικό – βιωματικό εργαστήριο, 30 και 31 Ιανουαρίου 2021, με συντονίστριες την Χατζηλάκου Κ. και τη Φαρμάκη Μ.

Κοίτα το ζευγάρι σου τι κάνει... συντονίσου!

Κοίτα το ζευγάρι σου τι κάνει... κάλυψέ το!

Κοίτα το ζευγάρι σου τι κάνει... βοήθησέ το!

Κοίτα το ζευγάρι σου τι κάνει... ακολούθησέ το!

Θέλω να σας βλέπω ένα... να μην ξεχωρίζει τίποτα. Ότι κάνει ο ένας, αφορά και στους δύο. Κάνει λάθος ο ένας το πληρώνουν και οι δύο. Κάνει καλό ο ένας, γιορτάζουν και οι δύο. Το ζευγάρι μου στο θρανίο, το ζευγάρι μου στο βόλεϊ, το ζευγάρι μου η κολλητή, το ζευγάρι μου στον έρωτα, ο μπαμπάς μου το ζευγάρι μου στο ταγκό και μετά έφυγε και έμεινα να χορεύω μοναχή... Τόσα ζευγάρια που ποτέ δεν είχα σταθεί για να δω τη σχέση που υπήρχε εκεί... με κανόνες, με δούναι και λαβείν, με μοναξιά και με επαφή. Τόση προσπάθεια να συντονιστώ για να συντονιστεί. Μόνο τώρα ξέρω πια πως να χορέψω ολόκληρη μαζί... Αυτοσχεδιασμός... Εαυτοσχεδιασμός... Εαυτός σε σχέση... δια... δυάδα... και όπως μας βγει... ακολούθησε τη μουσική. Αν μας αρέσει η μουσική θα βρούμε τα βήματα κάπου εκεί. Κάτι, ζευγάρι μου στην Ψ διαδρομή μου, Νία μου εκεί μαζί μου και εσύ... Στο ερ-

γαστήριο αυτό έμαθα ότι ζευγάρι στη ζωή δεν είναι το ερωτικό αλλά το σημαντικό. Λία μου, εσύ με επέλεξες για αδελφή σου, και εγώ σε αυτό το εργαστήριο κατάλαβα ότι είσαι ζευγάρι μου στη ζωή, σε ευχαριστώ.

Σας ευχαριστούμε θερμά!

Γκιουλάκου Ειρήνη, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Απόφοιτη Gestalt Foundation

Φροντίζοντας το τραύμα...

Φροντίζοντας το τραύμα...

Έχετε παρακολουθήσει το σεμινάριο για το τραύμα; Όχι ακόμα; Ίσως είναι λίγο φοβιστικό. Και μόνο στο άκουσμα της λέξης «τραύμα», ένιωθα μία τάση να το αποφύγω. Όμως, κάπως έφτασε η στιγμή να θέλω να παρακολουθήσω αυτό το εργαστήριο για το τραύμα και είναι όντως αλήθεια ότι πήγαινα με μία ιδέα (νομίζω και άλλοι) ότι πρόκειται για κάτι δύσκολο και βαρύ. Παρόλα αυτά, θεωρούσα ότι έχει πολλά να προσφέρει και επίσης εμπιστευόμουν τη Δέσποινα (συντονίστρια). Μπήκα στο χώρο κάπως μαγκωμένος αλλά βλέποντας οικεία πρόσωπα, κάπως ηρέμησα κι ένιωσα πιο χαλαρά και με μία ασφάλεια ότι πλαισιώνομαι από γνωστά κι αγαπημένα άτομα. Σαν να υπήρξαν κάποιες σταθερές γύρω μου που θα μπορού να ακουμπήσω αν δυσκολευτώ. Στην αρχή, δόθηκε αρκετός χρόνος για να έρθουμε κοντά, μέσα από κίνηση, από χορό και έτσι δεν υπήρχε στη σκέψη η λέξη τραύμα. Αντιθέτως, μία ευχάριστη αίσθηση ότι κάτι καλό γίνεται. Από μέσα μου για μια στιγμή αναρωτήθηκα «Λες να είναι όλες οι μέρες τόσο όμορφα;» Τι όμως ορίζει το όμορφα; Όλες οι μέρες που ακολούθησαν, ήταν με φροντίδα, με νοιάξιμο, με μοίρασμα. Ακόμα και σε δύσκολες στιγμές, η λεπτότητα, ο σεβασμός και η πρόθεση να βρεθούμε με τον άλλο, χωρίς κριτική, χωρίς «γιατί» αλλά μόνο με αγνό αληθινό νιάξιμο και σεβασμό στον άλλο και σε αυτό που φέρνει, λειτούργησε. Όλα αυτά έκαναν τις μέρες να αφήνουν στο μυαλό μου τη λέξη «όμορφα». Κάθε μέρα, σιγά σιγά, μέσα από διάφορες δραστηριότητες χτίσαμε το νήμα που μας ένωνε, συμπεριλαμβάνοντας όλους μας και με τα τραύματα μας. Πόσο φροντιστικός και με σεβασμό ο ρυθμός της Δέσποινας (συντονίστρια) και της Αθηνάς (συν-συντονίστρια) που βούτηξαν στα άδυτα του τραύματος, μένοντας παρέα εκεί που ο άλλος ήταν κι είχε ανάγκη απλά να ακουμπήσει. Πόσο ανακουφιστικό να ξέρω ότι δε χρειάζεται να το ανοίξω το τραύμα. Μπορεί να απαλύνει και να το πάρω μαζί μου μέσα σε ένα πουγκί. Πηγαίνοντας στα πιο βαθιά σημεία μας πλέξαμε το νήμα μας. Αυτό που μας κάνει να είμαστε «νήματα». Για όλα αυτά που έζησα κι έμαθα για εμένα ως άνθρωπο και θεραπευτή, νοιώθω ευγνωμοσύνη. Ευχαριστώ Δέσποινα, Αθηνά και συνοδοιπόροι.

Εμμανουηλίδης Παναγιώτης, απόφοιτος Gestalt Foundation 2020

ΒΑΣΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

«Εισαγωγή στην Ψυχολογία...»

Το Gestalt Foundation, με συνέπεια στη «δια βίου μάθηση» ενσωμάτωσε στο πρόγραμμά

του τα βασικά μαθήματα Ψυχολογίας, ανοίγοντας έτσι το γνωστικό αυτό αντικείμενο σε άτομα του χώρου της Ψυχολογίας, αλλά και σε όσους έχουν ενδιαφέρον γι' αυτή την επιστήμη που αφορά



στο άτομο, στην ομάδα, στην κοινωνία, ώστε να μην αποτελεί πρόνομο αλλά προσβάσιμο πεδίο, επαγγελματικής και προσωπικής ανάπτυξης. Τα μαθήματα αυτά είχαν πολλές πρωτιές: πρώτη φορά ξεκίνησε ο κύκλος των Βασικών Μαθημάτων, με την «Εισαγωγή στην Ψυχολογία» να είναι το πρώτο μάθημα, πρώτη φορά και για εμένα ως συντονίστρια-εκπαιδύτρια σε μία τέτοια ομάδα. Σκοπός μου ήταν να παρακινήσω ένα πνεύμα φιλομάθειας και ερευνητικής διάθεσης, και να μεταδώσω το ισχυρό μου ενδιαφέρον, με ένα συστηματικό και βιωματικό τρόπο, για αυτό το αντικείμενο μάθησης. Κίνητρα, Γλώσσα, Συναισθήματα, Μνήμη, Συνειδητό, Ασυνείδητο, Αισθήσεις, Νους, πώς το άτομο επηρεάζει την ομάδα και αντίστροφα. Όλα αυτά, και άλλα πολλά, επιμέρους θέματα, πήραν σάρκα και οστά στον μικρόκοσμο της ομάδας. Επιθυμία μου ήταν το μάθημα να γίνει καλή εμπειρία, οι συμμετέχοντες να γίνουν ομάδα, διατηρώντας τις μοναδικότητές τους, όπως αυτό φάνηκε με τη διαδικασία των ατομικών εργασιών τους. Το θέμα που επέλεξαν, ο τρόπος που το παρουσίασαν, εμφανίζοντας έτσι τον εαυτό τους, αλλά και η ανταπόκριση μεταξύ τους, αποτέλεσαν μία πλούσια διαδρομή συναντήσεων και επαφών. Η εμπειρία μου ήταν πολυδιάστατη. Ένα ταξίδι ανακάλυψης, γνώσης, δυσκολιών, γέλιου, που έκλεισε με την αίσθηση της περηφάνειας, καθώς δημιουργήθηκε κάτι ωραίο, μια ενεργή ομάδα. Ήταν μία αλληλεπιδραστική εμπειρία, δίδαξα και διδάχθηκα.

Αθηνά Αναγνωστοπούλου, συντονίστρια του 1ου μαθήματος «Εισαγωγή στην Ψυχολογία» της σειράς των βασικών μαθημάτων Ψυχολογίας του Gestalt Foundation. ΒΑ στην Ψυχολογία (Αμερικανικό Κολλέγιο Ελλάδος), Δίπλωμα στη Συμβουλευτική & Συνθετική Ανάλυση (COSCA), Εκπαίδευση στην Ψυχοθεραπεία Gestalt (Gestalt Foundation), Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση στην Ψυχοθεραπεία Gestalt -Σχεσιακή Θεραπεία Gestalt

«Κύκλος βασικών μαθημάτων Ψυχολογίας»

Όταν ξεκίνησα το εκπαιδευτικό της Gestalt είχα ανησυχία για το αν έχω επαρκείς γνώσεις για το πρόγραμμα, καθώς προέρχομαι από διαφορετικό πεδίο σπουδών. Ήθελα κάτι που θα μου δώσει την απαραίτητη βάση ώστε να έρθω σε επαφή με τον κόσμο της ψυχολογίας. Ο κύκλος των βασικών μαθημάτων Ψυχολογίας ήταν τελικά ακριβώς αυτό που χρειαζόμουν γιατί μπόρεσα να συνδέσω την κατακερματισμένη προηγούμενη γνώση και να προσθέσω νέα - εξαιρετικά ενδιαφέροντα - στοιχεία σε αυτή. Το υλικό μας ήταν πλούσιο και πραγματικά κάλυπτε όλο το φάσμα των βασικών γνώσεων του αντικειμένου σε σύντομο χρονικό διάστημα. Για μένα προσωπικά όμως η μεγάλη διαφορά ήταν η Αθηνά Αναγνωστοπούλου που μας πήγε βήμα-βήμα σε όλη την πορεία, που ήταν εκεί για να μας καλύψει ερωτήσεις και απορίες και να μας δημιουργήσει νέες, που μας δημιούργησε βαθύτατη επιθυμία να ψάξουμε κι άλλο, να μάθουμε περισσότερα, και που μαζί γνωρίσαμε, ανακαλύψαμε τη μαγεία της ανθρώπινης ψυχής. Πολύ περισσότερο όμως μας έκανε πραγματικά ομάδα, εφάμιλλη αυτής του εκπαιδευτικού, όπου υπήρχε χώρος να συζητήσουμε τα πάντα - και τελικά κάπως να τα συνδέσουμε και πάλι με την ψυχολογία. Μοναδική εμπειρία, με πολύ χαρά θα το έκανα ξανά!

Γεωργία Μασούρα, 2ο έτος Αθήνας, συμμετέχουσα σε όλο τον κύκλο εκπαίδευσης με τα «Βασικά Μαθήματα Ψυχολογίας»



«Αναπτυξιακή Ψυχολογία...»

Σχεδόν μαζί με τον κορονοϊό ήρθε και η έναρξη του μαθήματος «Αναπτυξιακή Ψυχολογία». Συνθήκες πρωτόγνωρες και απαιτητικές, τόσο γενικά, όσο και ειδικά, στη δική μου "μικροκάπουλα", με ένα μωρό 7 μηνών και μηδενικό προσωπικό χρόνο. Μέσα στον περιορισμό που επέβαλαν οι συνθήκες αναδύθηκε η πρόκληση του συντονισμού του μαθήματος. Άγχος και αγωνία για κάθε συνάντηση, μέχρι το τέλος, μαζί με το ενδιαφέρον για την πληρέστερη κάλυψη ενός αχανούς αντικειμένου και για την επαφή με τους αν-

θρώπους που μοιραζόμασταν το εβδομαδιαίο τρίωρο “ραντεβού”. Το μοναδικό σύνολο και η αλληλεπίδραση όλων αυτών έφερε το απρόσμενο ξεκλείδωμα μιας δημιουργικότητας που παρέμενε σκουριασμένη για καιρό, καθώς και την επιθυμία να την μοιραστώ με εσάς τους συμμετέχοντες, όλους μαζί και τον καθένα ξεχωριστά. Αυτή η διαδικασία του μοιράσματος ήταν μοναδική, άλλοτε σε παιδικό και παιχνιδιάρικο ύφος, άλλοτε σε εφηβικό-επαναστατικό και άλλοτε σε ενήλικο και σοβαρό. Τη βίωσα με χαρά, ενθουσιασμό, ακόμα και απόλαυση, μαζί με προβληματισμό, απογοήτευση και ντροπή. Και έτσι κάπως ένιωσα ότι μεγάλωσα, ανάμεσα στις αναπτυξιακές θεωρίες, μεταξύ Freud, Bowlby, Erikson, Piaget, Vygotsky & Salonia, ανάμεσα στα βλέμματα, στις σκέψεις, στα συναισθήματα και στις λέξεις... Το ίδιο ένιωσα να συμβαίνει και σε εσάς, τους μαθητές μου. Και τι ωραία αίσθηση είναι αυτή που έχω όταν βιώνω και παρατηρώ πώς έρχεται η ανάπτυξη, η παράδοση (ή μη) αλλαγή, μέσα από την επαφή και το μίρασμα... Σας ευχαριστώ!

Ντόρα Λουκίδη, συντονίστρια του 2ου μαθήματος “Αναπτυξιακή Ψυχολογία” της σειράς βασικών μαθημάτων Ψυχολογίας του Gestalt Foundation. Ψυχολόγος (ΕΚΠΑ) με ειδίκευση στην Εκπαιδευτική Ψυχολογία (MSc Professional Training in Educational Psychology-University of London), Εκπαίδευση στην ψυχοθεραπεία Gestalt (Gestalt Foundation).. Μέλος της Ελληνικής & Ευρωπαϊκής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt.

«Αναπτυξιακή Ψυχολογία...»

Ανοίγω τα βλέφαρά μου και ανοίγω την ύπαρξή μου στη ζωή. Το σώμα, οι σκέψεις, τα συναισθήματα και η συμπεριφορά μου ξεκινούν ένα μεγάλο ταξίδι. Στην πορεία αλλάζουν, εξελίσσονται ή/και παραμένουν σταθερά. Μέσα σε ένα δυναμικά μεταβαλλόμενο πεδίο η διαδικασία εξέλιξής μου δεν μπορεί παρά να εμπεριέχει τη δυναμική αλληλεπίδραση οργανισμού-περιβάλλοντος και το πώς μέσα σε αυτή το κάθε άτομο εξελίσσεται. 2ο μάθημα ψυχολογίας. «Αναπτυξιακή ψυχολογία» σε όλο το εύρος της ζωής. Μία σταθερή ομάδα (15 μελών) με μία σταθερά παρούσα συντονίστρια σε μία πρωτόγνωρη δέσμευση για 14 συναντήσεις. Ένα χορταστικό μάθημα που γέμισε τις Πέμπτες της πρώτης καραντίνας και έφτασε μέχρι τα μέσα του καλοκαιριού. Μία ομάδα που ενώ δεν συναντήθηκε ποτέ από κοντά, τα μέλη της συναντήθηκαν και συνδέθηκαν με γενναιότητα και εμπιστοσύνη και το κάθε ένα από αυτά μοιράστηκε κομμάτι του πυρήνα της ύπαρξής της μέσα από μία οθόνη... Μοιράσματα γεμάτα ειλικρίνεια και αμεσότητα. Μοιράσματα προσωπικών εμπειριών, τραγουδιών, βιβλίων, αναμνήσεων, εργασιών που ξεκινούσαν πρώτα από τη Ντόρα, με απέραντο σεβασμό, τρυφερότητα, κατανόηση και ευγένεια και διοχετεύονταν από όλους προς όλους. Επικοινωνήσαμε με διάλογο, ζωγραφιές, παιχνίδι, αναρωτηθήκαμε για δικές μας παρελθοντικές αναπτυξιακές εμπειρίες και μιλήσαμε για τη διαφορετική αναπτυξιακή περίοδο που η κάθε μία, κάθε ένας μας βρίσκονταν εκείνη τη στιγμή. Στο μάθημα αυτό η διαπραγμάτευση των θεμάτων συνδύαζε την επιστημονικότητα με την αμεσότητα και ορισμένες φορές την ποιή-

ση της ομορφιάς της δια βίου ανάπτυξης. Τα ερευνητικά δεδομένα βγήκαν από τα βιβλία και συμπληρώθηκαν από ζωντανές προσωπικές εμπειρίες της δικής μας πραγματικής ζωής. Η παρουσίαση πραγματικών περιστατικών παιδιών και ενήλικων ολοκληρωνόταν με την ταυτόχρονη αναζήτηση της δικής μας προσωπικής αλήθειας. Αισθάνθηκα μεγάλο ενδιαφέρον, ζεστασιά, ασφάλεια και θαλπωρή μέσα στο περιβάλλον που όλοι συν-δημιουργήσαμε καθώς και μεγάλη κινητοποίηση για να αναζητήσω περαιτέρω ανθρώπους που μελετούν διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια, όπως τη Ruella Frank, τη Margherita Spagnuolo Lobb και τον Kohlberg. Το μάθημα αυτό ήταν ένα πλούσιο ταξίδι προς την πλήρη κατανόηση της ανθρωπίνης ανάπτυξης και ταυτόχρονα της δικής μου προσωπικής ανάπτυξης. Ήταν μία αφορμή για τη διεύρυνση της ύπαρξής μου και αυτή η συνειδητοποίηση με γεμίζει με απέραντη ευγνωμοσύνη.

Ευαγγελία Νικηφόρου, 3ο έτος Αθήνας, συμμετέχουσα στην ομάδα του 2ου μαθήματος «Αναπτυξιακή Ψυχολογία» του εκπαιδευτικού κύκλου του Gestalt Foundation «Βασικά Μαθήματα Ψυχολογίας».



«Θεωρίες Προσωπικότητας...»

Η ανθρωπίνη προσωπικότητα αποτελεί ένα μυστήριο μέχρι και τις μέρες μας και έχει γίνει αντικείμενο μελέτης πολλών επιστημονικών (και μη) κλάδων. Με την ευκαιρία που μου δόθηκε, από το GF της Αθήνας, να συντονίσω το τρίτο από τα βασικά μαθήματα ψυχολογίας «Θεωρίες της Προσωπικότητας», ξαναθυμήθηκα αλλά και εμπάθυνα ακόμα περισσότερο στη σκέψη πρωτοπόρων ψυχιάτρων και ψυχολόγων, αναφορικά με αυτό το ζήτημα. Ενθουσιάστηκα με όσα ήδη ήξερα και με όσα καινούρια έμαθα, και επιχειρήσα να μεταφέρω αυτόν τον ενθουσιασμό και στους συμμετέχοντες. Ξεκινώντας με την ψυχαναλυτική θεωρία του Freud και καταλήγοντας στη γνωστική του Kelly, κάναμε ένα ταξίδι δεκαεσσάρων

συναντήσεων, με σταθμούς τις σημαντικότερες θεωρίες μέχρι τώρα. Είδαμε τις διαφορές τους, αλλά και τις ομοιότητές τους. Είδαμε επίσης πως η κάθε μία επηρεάστηκε τόσο από το πνεύμα της εποχής στην οποία γεννήθηκε, όσο και από την προσωπικότητα και την προσωπική ζωή αυτού που την εμπνεύστηκε. Έτσι πέρα από τις θεωρίες καθαυτές, γνωρίσαμε καλύτερα και τους ανθρώπους πίσω από αυτές. Και καθώς γνωρίζαμε αυτούς, σιγά σιγά γνωριζόμασταν και εμείς, είτε δια ζώσης είτε εξ αποστάσεως. Η ομάδα μας ονομάστηκε «Μεγάλες Προσωπικότητες». Και πράγματι, ολοκληρώνοντας αυτόν τον κύκλο μαθημάτων πριν μία εβδομάδα, ένιωσα ότι πέρα από 30 μεγάλους στοχαστές, γνώρισα και 11 μεγάλες προσωπικότητες, τα μέλη της ομάδας, που με ενέπνευσαν και με κινητοποίησαν εξίσου. Έμαθα πολλά. Με τα κοινά μας, τα διαφορετικά μας και τις προσωπικές μας ιστορίες, μέσα από παρουσιάσεις, απορίες, πληροφορίες και παρατηρήσεις, συν-δημιουργήθηκε μία πλούσια εμπειρία, και θα ήθελα να ευχαριστήσω για αυτό τους συνταξιδιώτες μου αλλά και το GF που προσέφερε το «όχημα».

Αγγελική Κωστάλου, συντονίστρια του 3ου μαθήματος «Θεωρίες Προσωπικότητας» της σειράς βασικών μαθημάτων Ψυχολογίας του Gestalt Foundation. BA Psychology (Αμερικάνικο Κολλέγιο της Ελλάδας), MSc Psychology and Health (City University, Λονδίνο), Postgraduate Certificate in Counseling Skills (British Association for Counseling & Psychotherapy, Λονδίνο), Πτυχίο Ιστορίας Ευρωπαϊκού Πολιτισμού (Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο), μέλος της Ελληνικής και Ευρωπαϊκής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt. Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, με έμφαση στη σωματική διαδικασία μέσα στη θεραπευτική σχέση

«Θεωρίες Προσωπικότητας...»

Θεωρίες Προσωπικότητας... Ένα μάθημα που αποφάσισα να παρακολουθήσω περισσότερο για να «κλείσω τον κύκλο», καθώς είχα αρχίσει πέρσι με το μαγικό 1ο (εισαγωγή στην ψυχολογία) και το συγκινητικό 2ο (αναπτυξιακή ψυχολογία). Δεν είχα ιδέα για το θέμα και όταν η εκπαιδεύτρια έκανε το εισαγωγικό μάθημα, απογοητεύτηκα! Σκέφτηκα: πολλή θεωρία, οι θεωρίες προσωπικότητας... Όμως η ατμόσφαιρα ήταν χαλαρή, όμορφα τα πρόσωπα γύρω μου και η Αγγελική (η συντονίστρια εκπαιδεύτρια) άνετη και με χιούμορ. Έχει πάθος και κατέχει το αντικείμενο τόσο που κάθε φορά με εντυπωσιάζει! Ένωσα τους συμμαθητές να βολεύονται στις καρέκλες τους και μια ωραία ενέργεια να ρέει. Ακολούθησα κι εγώ, αποφασίζοντας να αφεθώ...

Και πόσο σοφή αποδείχτηκε αυτή η απόφαση! Στην ουσία μελετούσαμε τους ανθρώπους που μελέτησαν τον άνθρωπο. Εκτός από τη θεωρία που ανέπτυξε ο καθένας, η καθεμία, είδαμε πτυχές της ζωής τους, πάθη, αδυναμίες, γεγονότα που τους περιβάλλανε και ατυχίες (ή τυχερά). Η Αγγελική πήρε τις αυθεντίες και τις μετέτρεψε σε αυθεντικούς ανθρώπους. Όσο περνούσε ο καιρός άρχισα να συνδέομαι και να κατανοώ όλο και πιο πολύ την ουσία του μαθήματος. Όλα έγιναν κοντινά και οικεία. Η ομάδα μας μετατράπηκε σε ένα σύστημα που ο ένας τροφοδοτούσε τον άλλο. Από τη δεύτερη κιάλα συνάντησή μας, κάτω από την αριστοτεχνική παρουσίαση

της Αγγελικής, ένα μικρό γρανάζι μέσα μου έκανε ένα ανεπαίσθητο «κλικ». Αυτό το «κλικ», σύντομα κινητοποίησε όλο τον οργανισμό μου. Μετατοπίστηκαν πράγματα στο εσωτερικό και δημιουργήθηκε ένα ωραίο, μεγάλο κενό, έτοιμο να δεχτεί το ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ. Ευχαριστώ όλους τους παρόντες μάρτυρες της διαδικασίας μου και ιδιαίτερα τη δεξιότεχνη συντονίστριά μας!

Θεωρίες Προσωπικότητας, ένα μάθημα αποκαλυπτικό!

Αλεξάνδρα Γιαννάκη, 1ο έτος Αθήνας, συμμετέχουσα στην ομάδα του 3ου μαθήματος «Αναπτυξιακή Ψυχολογία» του εκπαιδευτικού κύκλου του Gestalt Foundation «Βασικά Μαθήματα Ψυχολογίας».

Feedback report about my experience from the 4 days Gestalt Workshop

The 4 days Gestalt workshop, entitled «Phenomenology in The Field» was in three aspects a new experience for me: it was my first 4 days workshop in English language, my first with a non-German post-graduate group and my first workshop in this format as online workshop. «Exploring the theory and practice of the phenomenological base of Gestalt therapy» so, I had almost no idea what to expect. I decided to put my focus on dialogue and discussion. Happily, I found a group of nine gestalt therapists, very opened, interested and motivated to discover and discuss the aspects of «phenomenology in the field». The theoretical inputs I gave were discussed thoroughly. According the tradition of Fritz Perls, who challenged the ground of psychoanalysis, we challenged the grounds of gestalt theory. We discussed the concepts of «contact» and «field» on a phenomenological base. Also, the phenomenological concepts of «Leib» (felt-body) and emotions were explored. In the end, I've never had a workshop that passed by that fast and easy even though it had a high intensity. This was mainly because of all of the participants who were full of interest, energy and awareness. The only thing I missed was the life-presence of all of us and – Greece! In the end for me it's still, or even more, a miracle that online gestalt work is possible. Theoretically it is not possible. But it's a phenomenon that it works.

Olaf Zielke, Gestalt therapist and trainer in Hannover and Hamburg (Germany), former member of the EC of the German Gestalt Association (DVG), member of the Training Standards Committee of EAGT

Συνέχεια από τη σελίδα 1

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

...Όλες οι ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που βασίζονται στον τρόπο που το άτομο «ξεδιπλώνεται» στην αμεσότητα της θεραπευτικής συνεδρίας σχετίζονται με τον υπαρξισμό. Στην ψυχοθεραπεία Gestalt η φαινομενολογική μέθοδος εισάγει την περιγραφή, τον παρενθετισμό και την οριζοντιοποίηση. Ο θεραπευτής δηλαδή περιγράφει όσα παρατηρεί χωρίς να τα εξηγεί, βάζοντας στην άκρη τις πεποιθήσεις του και κατ' επέκταση απέχει από τις αξιολογήσεις, έτσι ώστε όσα παρατηρεί να έχουν ίδια σημασία και σημαντικότητα γι' αυτόν. Το «φαίνεσθαι» είναι μέσα στους αιώνες δεμένο με το «είναι». Και ο τρόπος που αυτά τα δύο ενώνονται έχει αποτελέσει βασικό ερώτημα της φιλοσοφίας. Είναι αντιθετικά, όπως υποστήριξε ο Ξενοφάνης; Ή είναι απλά διακριτά; Ή μήπως είναι αδιαχώριστα, όπως είπε ο Ηράκλειτος; Ότι φαίνεται, είναι; Και αν ναι, τότε και ότι δεν φαίνεται, δεν είναι; Κάποιοι θα υποστηρίξουν ότι η φυσική με την ανακάλυψη των ατόμων και των υποατομικών σωματιδίων κατέρριψε την αντίστροφη σχέση. Ή μήπως απλά επικύρωσε την αρχική; Ανακάλυψη είναι σύμφωνα με τον Albert Szent-Gyorgyi να δεις κάτι που βλέπουν όλοι και να σκεφτείς κάτι που δεν έχει σκεφτεί κανείς. Παραφράζοντας, ανακάλυψη είναι να κοιτάξεις κάτι που κοιτάνε όλοι και να δεις κάτι που δεν έχει δει κανείς. Και όταν το δεις υπάρχει για σένα, είναι. Το τι και το πώς «είναι» ο εαυτός, ο άλλος, η σχέση είναι βασικός άξονας στη θεραπεία Gestalt. Το εδώ και τώρα, η επίγνωση, η επαφή, η παρουσία αποτελούν τη βάση για τη θεραπεία. Η φαινομενολογική μέθοδος όμως δεν είναι απλώς βήματα που ο θεραπευτής ακολουθεί, αλλά μάλλον αποτελεί φιλοσοφία της θεραπείας, φιλοσοφία ζωής. Η εργασία αυτή αναφέρεται στην φαινομενολογία όχι τόσο ως τρόπο δράσης αλλά και ως τρόπο ύπαρξης κατά τη θεραπευτική διαδικασία.

2. ΦΑΙΝΟΜΑΙ ΑΡΑ ΥΠΑΡΧΩ

Το διαρκώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον εμπειριών αποτελεί το φαινομενολογικό πεδίο του ατόμου. Ο Zinker επισημαίνει ότι ο τρόπος που βιώνουμε την αντικειμενική πραγματικότητα αποτελεί την πραγματικότητά μας. (J.Zinker, 1977). Κατά πόσον, όμως, βιώνουμε όσα ζούμε; Η οδός για αυτή την αλληλεπίδραση με το περιβάλλον είναι οι αισθήσεις. Όσα γνωρίζω, για παράδειγμα, για ένα μολύβι, είναι αυτό που βλέπω ενώ το κοιτώ, η μυρωδιά του όταν το μυρίζω, ο ήχος που κάνει και η αίσθηση στο χέρι μου καθώς γράφω, όσα βλέπω να χαράζονται στο χαρτί... Και όμως δε βιώνω αυτή την αλληλεπίδραση κάθε φορά που γράφω! Ο Zinker λέει ότι μάλλον είναι δύσκολο να βιώνουμε σε έναν όλο και πιο αυτοματοποιημένο κόσμο. Ο τρόπος ζωής, ακόμα και ο τρόπος ομιλίας, μειώνει την εμπειρία. Συχνά, λέει ο Zinker, αντιμετωπίζουμε τις λέξεις μας και οι ίδιες είναι η εμπειρία. Σαν να μιλάμε για πράγματα πιο πολύ απ' ό,τι τα βιώνουμε (J.Zinker, 1977). Πράγματι οι λέξεις αποτελούν μία «κοινωνική συμφωνία» για την περιεκτική και σύντομη απόδοση όσων βιώνουμε στην αλληλεπίδραση με το περιβάλλον. Σαν να αποδίδει μία λέξη τον μέσο όρο της συνολικής εμπειρίας των ατόμων από κάθε τι στο εξωτερικό περιβάλλον! Και φυσικά κάτι τέτοιο δεν είναι κατακριτέο, αλλά μάλ-

ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΛΟΓΙΑ GESTALT ΦΑΙΝΕΣΘΑΙ



λον αναγκαίο και χρηστικό. Όπως αναφέρουν και οι Polster&Polster μόνο κάποιος με άπλετο ελεύθερο χρόνο μπορεί να ανταποκριθεί σε κάθε ευκαιρία επαφής κάθε στιγμή. Το σημαντικό παρ' όλα αυτά είναι η δυνατότητα επαφής, η επίγνωση αυτής της δυνατότητας και η επίγνωση της εκάστοτε επιλογής (E&M. Polster, 1973). Η φαινομενολογία στη Gestalt αναφέρεται και βασίζεται σε αυτή τη δυνατότητα.

Στην πλήρη διέγερση των αισθήσεων του θεραπευτή, έτσι ώστε να βιώνει την εμπειρία του εκείνη τη στιγμή, να είναι σε επαφή με τον ίδιο του τον εαυτό και με τον πελάτη του. Οι Polster& Polster (1973) σημειώνουν ότι όταν ο ακροατής ακούει, ξέρει ότι είναι σε καλή επαφή και όταν ο ακροατής ξέρει ότι ακούγεται, η επαφή του ζωντανεύει. Αυτό όμως που ο ομιλητής λέει δεν είναι απαραίτητα αυτό που ο ακροατής ακούει. Όταν ο θεραπευτής Gestalt λέει «ακούω ότι στεναχωριέσαι που καθυστέρησα», φαινομενολογικά αναγνωρίζει τη μοναδικότητα αυτής της εμπειρίας στον χρόνο (ενεστώτα) και στον χώρο. Το φαινομενολογικό μου πεδίο κάθε στιγμή είναι μοναδικό, συμβαίνει τώρα, και μόνο τώρα και μόνο εγώ έχω την ευκαιρία να είμαι σε επαφή με αυτό. Το σύνολο των εδώ και τώρα βιωμάτων μου είναι ο δικός μου κόσμος. Κανείς άλλος δε μπορεί να ζήσει για μένα, λέει ο Zinker, και κάθε εμπειρία αποκτά αξία όταν αναλογιστώ τη μοναδικότητά της. Όταν πεθάνω, υποστηρίζει, ο κόσμος μου φαινομενολογικά θα πάψει να υπάρχει (Zinker, 1977). Βιώνω τον κόσμο μέσω της αλληλεπίδρασης με αυτόν. Και οι εμπειρίες από την αλληλεπίδραση αυτή αποτελούν το φαινομενολογικό μου πεδίο. Με αυτόν τον τρόπο όταν πάψω να υπάρχω, θα πάψω να αλληλοεπιδρώ, θα πάψει φαινομενολογικά να υπάρ-

ΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ TALT. I;... ΕΙΝΑΙ;



χει και ο κόσμος, ή και το αντίστροφο; Μήπως όταν αγνώω το φαινομενολογικό μου πεδίο αδυνατώ να αλληλοεπιδράσω και δε ζω; Καταχρηστική η αντιστροφή της πρότασης μα και εν μέρει εύστοχη αν αναλογιστούμε ότι ο νευρωτικός τρόπος ζωής είναι αναχρονιστικός, όπως υποστηρίζουν οι Polster&Polster. Επισημαίνουν, ακόμα, ότι κάθε επιστροφή στην εδώ και τώρα εμπειρία του ατόμου, είναι μέρος του αντιδότη για τη

νεύρωση (E.&M. Polster, 1973). Με αυτόν τον τρόπο με τη φαινομενολογική μέθοδο ο θεραπευτής δίνει πίσω στον θεραπευόμενο τη συνολική εμπειρία από αυτόν και τη μεταξύ τους αλληλεπίδραση. Περιγράφει όσα ακούει, βλέπει και γενικότερα παρατηρεί στον θεραπευόμενο και στη διαδικασία. Έτσι ο θεραπευτής έρχεται σε επαφή με τον θεραπευόμενο, ενώ παράλληλα του δίνει ένα έναυσμα, έτσι ώστε να έρθει και ο ίδιος στο εδώ και τώρα, σε επαφή με όσα βιώνει. Σε αυτό το σημείο αξίζει να επισημάνουμε ότι ο θεραπευόμενος δεν μπορεί να έχει πάντα μία έτοιμη ολοκληρωμένη επίγνωση, όπως λέει και ο Zinker (1977) και δε μπορεί κάποιος που τώρα μαθαίνει να μένει στο εδώ και τώρα να το κάνει, αν πρώτα δε βρει τον τρόπο, όπως υποστηρίζουν οι Polster&Polster (1973). Ο Yontef υποστηρίζει, ότι η φαινομενολογία κάθε ατόμου είναι εξίσου αληθινή και δεν είναι απαραίτητο να ταυτίζεται το φαινομενολογικό πεδίο του θεραπευτή και του θεραπευόμενου. Η διαφοροποίηση αυτή, όμως, αξίζει φαινομενολογικής παρατήρησης (G.M. Yontef). Ο θεραπευτής, δηλαδή, οφείλει να είναι σε επαφή με τον εαυτό του και με τον άλλον, χωρίς να αξιολογεί, να ερμηνεύει και κατ' επέκταση χωρίς προσδοκίες από τον πελάτη. Αν αναλογιστούμε τον θεραπευτή σαν ένα κάτοπτρο, αντανα-

κλώνται πάνω του οι «ακτίνες» που εκπέμπει ο πελάτης και η μεταξύ τους διαδικασία και, μέσω της φαινομενολογικής μεθόδου, σχηματίζεται ένα είδωλο. Το είδωλο στη φυσική δεν είναι ποτέ ταυτόσημο, ίδιο με το αρχικό, πραγματικό αντικείμενο, με τον ίδιο τρόπο που και ο θεραπευτής δε μπορεί να γνωρίζει το φαινομενολογικό πεδίο του θεραπευόμενου, με τον τρόπο που ο ίδιος το βιώνει. Παρόλα αυτά το επίπεδο κάτοπτρο, ο καθρέφτης, αποδίδει το αντικείμενο στο πραγματικό του μέγεθος, έρχεται πιο κοντά στο αρχικό αντικείμενο. Έτσι μπορεί και ο θεραπευτής να μένει πιο κοντά στην «αρχική εμπειρία», που σύμφωνα με τον Husserl είναι ο καλύτερος τρόπος για να γνωρίσεις τον εαυτό σου και τον άλλον. Πότε όμως το κάτοπτρο αυτό κυρτώνει και παραμορφώνει το αρχικό αντικείμενο;



3. ΦΑΙΝΕΣΘΑΙ ΚΑΙ ΜΗ ΕΡΕΥΝΑ

Όσο αναζητάμε την ερμηνεία ή την αιτία αυτού που παρατηρούμε, απομακρυνόμαστε από την εδώ και τώρα εμπειρία, που έχουμε τη δυνατότητα να βιώσουμε. Οι ερμηνείες, οι εξηγήσεις, οι αξιολογήσεις για αυτό που παρατηρούμε θολώνουν την όρασή μας, αδυνατίζουν τις αισθήσεις μας. Το κάτοπτρο γίνεται κυρτό, το είδωλο παραμορφώνεται. Καθώς μεγαλώνουμε συχνά «εγκαταλείπουμε» τα μάτια μας λέει η Oaklander, τονίζοντας τη σημασία της εδώ και τώρα εμπειρίας, που επισημάνουμε και πιο πάνω (V.Oaklander, 1988). Σε κοιτάμε με την περιέργεια και τον αυθόρμητο αυθεντικό τρόπο που κοιτάει ένα μικρό παιδί καθώς ανακαλύπτει τον κόσμο. Αυτό όμως που από πολύ μικρή ηλικία αποκτούμε είναι η τάση να αναζητάμε το νόημα και μία εξήγησή για όσα παρατηρούμε. Στην προσχολική ηλικία τα παιδιά αποκτούν τη χαρακτηριστική συμπεριφορά του «γιατί». Και αν και ο Piaget υποστήριξε ότι τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν έχουν αναπτύξει ακόμα τους ορθούς συλλογισμούς αιτίας -αποτελέσματος, η τάση τους για την αναζήτηση νοήματος είναι φαινομενολογικά τουλάχιστον- εμφανής (Piaget, 1930). Έτσι λοιπόν μεγαλώνοντας ξέρουμε πολύ καλά πως να αξιολογούμε και να εξηγούμε όσα παρατηρούμε γύρω μας. Οι Polster&Polster χρησιμοποιούν το παράδειγμα της τέχνης για να επισημάνουν την παρατήρηση αυτή. Το κοινό, όπως ανα-

φέρουν, είναι συνηθισμένο να ζητά και να μαθαίνει το νόημα, το τι σημαίνει ένα έργο τέχνης και συχνά μένει με ένα κενό, αφού οι προσδοκίες του δεν ικανοποιούνται (E&M. Polster, 1973). Τέτοιες προσδοκίες έχει συχνά και κάποιος που πάει για θεραπεία. Ο Yontef επισημαίνει ότι οι άνθρωποι συχνά ζητούν μία θεραπεία, μία εξήγηση για κάτι που δεν είναι καν ξεκάθαρο στους ίδιους. Δεν έχουν επίγνωση για το προφανές και ψάχνουν την ερμηνεία (G.M. Yontef, 1993). Ο θεραπευτής Gestalt όμως δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες αυτές. Σύμφωνα με τη φαινομενολογική μέθοδο, ο θεραπευτής Gestalt απέχει συνειδητά από την εξήγηση αυτού που παρατηρεί, βάζοντας σε παρένθεση πεποιθήσεις και γνώσεις. Κατά συνέπεια μένει σε αυτό που παρατηρεί και αδυνατεί λόγω συνειδητής επιλογής, να αξιολογήσει τη σημασία και τη σημαντικότητα όσων παρατηρεί. Έτσι λοιπόν ο θεραπευτής δεν ερμηνεύει αυτό που συμβαίνει στον θεραπευόμενο. Το πρώτο και βασικό βήμα είναι να αποκτήσει ο θεραπευόμενος επίγνωση για το τι του συμβαίνει, επίγνωση του ότι δεν έχει επίγνωση και επίγνωση του πώς τη σταματάει, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι η συνειδητοποίηση αυτή δε θα αποκτήσει κάποιο νόημα για τον ίδιο στη συνέχεια. Και αυτό είναι μάλλον το ζητούμενο. Να νοηματοδοτήσει ο ίδιος αυτά που παρατηρεί και όχι ο θεραπευτής. Ο θεραπευτής στόχο έχει να μάθει στον πελάτη του να μαγειρεύει, όχι να τον ταΐσει έτοιμη τροφή (G.M. Yontef, 1993). Και εξάλλου, όταν ο θεραπευτής παραμερίζει τους προ ιδεασμούς του και τις πεποιθήσεις του και δεν ερμηνεύει όσα συμβαίνουν, στέκεται ίσος απέναντι στο άτομο. Με αυτόν τον τρόπο απαρνιέται το ρόλο του παντογνώστη και καθοδηγητή. Στέκεται δίπλα στον θεραπευόμενο και δεν πηγαίνει μπροστά, οδηγώντας τον σε όποιο μονοπάτι εκείνος θέλει ή αποφασίζει. Ο Phillipson υπογραμμίζει την εφαρμογή της φαινομενολογικής παρατήρησης, χωρίς εξηγήσεις και ερμηνείες. Στην οικογενειακή θεραπεία, όταν ένα μέλος εκδηλώνει τον θυμό του, ο θεραπευτής δεν επιδιώκει να ερμηνεύσει τον θυμό, αλλά παρατηρεί τη διαδικασία. Παρατηρεί δηλαδή τον θυμό, το πώς εκδηλώνεται και την επίδραση που έχει στα υπόλοιπα μέλη αλλά και στον ίδιο και τη δίνει πίσω (Phillipson, 2001). Όταν βάζουμε στην άκρη τις πεποιθήσεις μας, τους προ ιδεασμούς μας και τις γνώσεις μας, παραμερίζουμε και τις προσδοκίες μας. Και ταυτόχρονα «κενοί» από όλα αυτά απέχουμε και από την αξιολόγηση της σημαντικότητας όσων παρατηρούμε. Οι Polster&Polster μιλώντας για αποπροσωποποίηση στην επικοινωνία προσφέρουν ένα ωραίο παράδειγμα για την έλλειψη αξιολογήσεων στη θεραπεία. Υποστηρίζουν ότι συχνά τα άτομα που είναι εξοικειωμένα με τις ομάδες θεραπείας έχουν συγκεκριμένες προσδοκίες από αυτές και θεωρούν ασήμαντες και εκτός θέματος συζητήσεις για θέματα όπως το Βιετνάμ ή τις διακοπές κάποιου, κάτι που, όπως υποστηρίζουν, αφαιρεί την ουσία της ζωής (E&M. Polster, 1973). Ένας θεραπευτής, σύμφωνα με τη φαινομενολογική μέθοδο, θα άφηνε μία τέτοια συζήτηση να εξελιχθεί, θεωρώντας την εξίσου σημαντική με το να μιλήσει κανείς για τον χωρισμό του ή έναν τσακωμό με τον πατέρα του. Και πράγματι παρατηρώντας φαινομενολογικά όσα ένας θεραπευόμενος λέει, καθώς και τη διαδικασία, μπορούμε να φτάσουμε στην ανάγκη

του και σε ότι είναι ανοικτό για αυτόν. Βασικό κομμάτι της φαινομενολογίας όπως είδαμε, είναι η εμπειρία. Η εμπειρία συμβαίνει στο εδώ και τώρα. Το εδώ και τώρα συμβαίνει πρώτη φορά και τελευταία. Είναι σημαντικό για τον θεραπευτή να συνειδητοποιήσει ότι το εδώ και τώρα το ζούμε μαζί με τον θεραπευόμενο για πρώτη και τελευταία φορά και να βάλει κάθε προ ιδεασμό, πεποίθηση, γνώση και αξιολόγηση στην άκρη. Οι «μαθημένοι» τρόποι αλληλεπίδρασης εξάλλου αποτελούν συχνά εμπόδια στη ζωή του ατόμου και δεν ωφελεί να εκδηλώνονται «μαθημένες συνθήκες» και στη θεραπεία. Ο Phillipson υποστηρίζει ότι μαθαίνοντας να δίνουμε προσοχή στην πραγματικότητα των αισθήσεών μας και αναγνωρίζοντας και παραμερίζοντας τους προ ιδεασμούς που φέρουμε εκείνη τη στιγμή, ερχόμαστε σε πιο άμεση επαφή με το περιβάλλον (Phillipson, 2001). Έτσι βιώνουμε, και στη συνέχεια δίνουμε πίσω στον άλλον, την πιο αγνή ερμηνειών και πεποιθήσεων εμπειρία μας από την αλληλεπίδραση μαζί του εκείνη τη στιγμή. Είναι ένας τρόπος αυτό που βιώνω να πλησιάσει όσο πιο πολύ γίνεται με την εμπειρία του άλλου, αφού η ταύτιση των εμπειριών μας είναι αδύνατη.

1. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

«Είσαι και φαίνεσαι» φωνάζουν τα παιδιά στη γειτονιά. Και το «φαίνεσαι» είναι επαρκές επιχείρημα για το συμπέρασμά τους. Η φαινομενολογία αφορά τον τρόπο που βλέπω τον άλλον κοιτώντας το εμφανές. Τον τρόπο που βιώνω το εδώ και τώρα, χωρίς να το εξηγώ. Τον τρόπο του να είμαι στο εδώ και τώρα. Η φαινομενολογία δεν απορρίπτει τις περασμένες εμπειρίες και το πλαίσιο που ζει ο καθένας μας. Επισημαίνει απλά τον τρόπο που είμαστε κάθε στιγμή. Και κάθε στιγμή είμαι αλλιώς. Γιατί η επαναλαμβανόμενη συνθήκη του εδώ και τώρα είναι μία κάθε φορά διαφορετική χρονική και χωρική στιγμή. Και αγγίζει τον τρόπο που υπάρχουμε και που συναντιόμαστε στο εδώ και τώρα με τον εαυτό μας και με τον άλλον. Η φαινομενολογία στη θεραπεία σημαίνει ότι ως θεραπευτής είμαι εδώ, ολόκληρος εδώ. Ζωντανός εδώ. Υπάρχω εδώ και τώρα. Ξέρω ακόμα ότι ήμουν. Ξέρω και ότι θα είμαι. Όμως το μόνο που μπορώ να κάνω είναι να είμαι. Και είμαι και αυτό που ήμουν και είμαι και αυτό που θα είμαι. Και έρχεσαι και εσύ απέναντί μου που ήσουν και θα είσαι, μα στη δεδομένη χρονική και χωρική στιγμή είσαι. Σε ένα δωμάτιο, σε ένα κτίριο, σε μία πόλη, σε μία χώρα, σε μία ήπειρο, σε έναν πλανήτη, σε ένα γαλαξία, σε ένα σύμπαν... Σε έναν άνθρωπο. Σε έναν άλλον άνθρωπο. Σε βλέπω, σε ακούω, σε παρατηρώ. Και έτσι μπορούμε να συναντηθούμε. Τώρα που είμαστε δύο σε αυτό το δωμάτιο. Που είναι σε ένα κτίριο, που είναι σε μία πόλη, που είναι σε μία χώρα, που είναι σε μία ήπειρο, που είναι σε έναν πλανήτη, που είναι σε ένα γαλαξία, που είναι σε ένα σύμπαν...

Βιβλιογραφία

- Polsters, E. & M. (1973). *Gestalt Therapy Integrated. Contours of Theory and practice*. Vintage Books, New York.
- Oaklander, Violet. (1988). *Windows to our children*. The Gestalt Journal Press, New York.

- Zinker, J. (1977). *Creative Process in Gestalt Therapy*. Vintage Books, New York.
- Philippon, P. (2001). *Self in Relation*. Highland, New York.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, Dialogue & Process, Essays on Gestalt therapy*. The Gestalt Journal Press, New York.
- Piaget, J. (1930). *The child's conception of physical causality*. New York: Harcourt Brace.
- Γιώργος Δίππας. *Σημειώσεις φαινομενολογίας*, 2010.

Αλεξιά Ιωάννα, απόφοιτος του τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, μέλος της EAGT και της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt (H.A.G.T.)

«Dreams Alive»

Coordinating a postgraduate workshop on "Dreams" through the Gestalt approach in Greece, looked like a dream to me! But my dream came true, on 17-19 March 2022, in spite of the constraints that existed due to the pandemic of Covid 19... The night before the workshop, I had an intense dream: I found myself in a big, dark, castle-like building, without windows, full of groups of people. As a member of one of these groups I found myself standing in a cold hall. Somebody stated: «We're going to practise yoga here». I heard myself objecting «How come? This floor, made of concrete, it is too hard». Then, a graceful lady pointed to the corner and said: «there is a book there, where we can find the answer in... «I started the workshop sharing this dream because I believe that we dream not only for ourselves but also for others. The image in the dream appeared as an opposite metaphor to the current situation. Despite the dark, cold and scary war in Ukraine we managed to distinguish the magic book... I am grateful to the multinational team of people who participated, consisting of colleagues mainly Greeks, an Austrian and a German, that we created a familiar base for all, for experiential learning. An old Gestalt tradition says that dreams used to be an intrapersonal projection. Nowadays, we are challenged to approach dreams within a dialogical framework. Dreams are not an object, but a partner to have a dialogue with. We can apply several techniques... but the key point is to deal with dreams with respect as something of value, which must be cultivated, I believe, inside and outside of psychotherapy. I am glad that the Gestalt Foundation and especially Despina Balliou invited me, trusted me and supported me in the coordination of this workshop and in the sharing of my knowledge on this topic! I hope we can meet soon on another occasion... or if not, let's dream of it...

Martin Jara, Czech psychologist, Gestalt therapist, trainer and supervisor, member of EAGT, author of the book "Dreams Live" (2001) and the essay "Dream in Relationship and Relationship in Dream" (*Quaderni di Gestalt* 2/2018). Nowadays Martin is engaged in the studies of phenomenology of body, perception and dreams as well as participating in the postgraduate program of Gestalt training lead by Jan Roubal

«Όνειρα»

Κίνηση και ακινησία. Φως και σκοτάδι. Πραγματικότητα και φαντασία. Έννοιες αντίθετες και όμως αλληλένδετες συνυπάρχουν και συνθέτουν την ονειρική διαδικασία. Στον ύπνο που βυθίζομαι, αφήνομαι και δημιουργώ... σύμβολα ασαφή και αρχέγονα, δυνα-



μικά γνώριμα, σκηνές επαφής... εγώ είμαι ο δημιουργός, εγώ και το έργο... εγώ ο πρωταγωνιστής, εγώ και ο θεατής. Μα πώς; Πώς να βγει νόημα μέσα από μία τόσο αφηρημένη διαδικασία όπου το φόντο μου χορεύει χωρίς τις συνειδητές "εντολές" μου; Στάσου... μέσα στο χάος... αν εστιάσω θα δω μορφές που με αφορούν... όπως στην τέχνη... το όνειρο είναι ένα έργο τέχνης! Πώς και πότε ένα όνειρο έρχεται και αναλύεται στη θεραπεία; Τι σημαίνει για τη θεραπευτική σχέση; Την αφορά; Πώς προσεγγίζεται χωρίς να χάσει τη μαγεία του, χωρίς όμως και να καθεί στο διηνεκές; Πώς πλησιάζω ως θεραπευτής το όνειρο κάποιου άλλου και πώς ως θεραπευόμενος το όνειρό μου; Με ποιο τρόπο μπορούμε να συνυπάρξουμε "εγώ εσύ και αυτό" μαζί την ίδια στιγμή; Μια νέα δυναμική αναδύεται στο θεραπευτικό δωμάτιο... Ξαφνικά από δύο γίναμε τρεις... και τώρα;... Η εμπειρία μου στο εργαστήριο με τον Martin και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ήταν μοναδική. Τόσο διδακτική, όσο και διαφωτιστική... Ερωτήματα ρητορικά, αφηρημένα, ουσιαστικά, μεθοδολογικά αναδύθηκαν και συνεχίζουν να αναδύονται μέσα μου για τα όνειρα, ωστόσο στέκομαι με σταθερότητα, πρεμία και ασφάλεια μαζί τους, όπως και απέναντι στα όνειρα πια... Ο Martin διεύρυνε την οπτική μου γύρω από τα όνειρα γιατί δεν στάθηκε σε καθαρές ερμηνείες και κατευθύνσεις αλλά στη σύνδεση και την ποιότητα επαφής... Η ομάδα έφερε το πεδίο στη συνάντηση το οποίο εμπλούτισε το έδαφος μέσα στο οποίο δουλέψαμε, τον χώρο μέσα στον οποίο κινηθήκαμε, την επαφή με το διαφορετικό και το άγνωστο... Μετακινούμασταν με ασφάλεια από τη γη στη φαντασία, μιλούσαμε για τη δημιουργία και συνθέσαμε τη δική μας ονειρική διαδικασία μέσα στο παρόν της συνάντησης. Κλείνω κρατώντας την εμπιστοσύνη που αισθάνθηκα να δουλεύω με το αφηρημένο και το χάος, τη γοητεία του να δουλεύεις με τα όνειρα και την τέχνη, την αρμονία στην επικοινωνία με το διαφορετικό και την ευγνωμοσύνη που αισθάνομαι για τους ανθρώπους που συνυπήρξαμε, συνεργαστήκαμε

και συν-δημιουργήσαμε αυτή την όμορφη εμπειρία...

Άννα Μακρανδρέου, Ψυχολόγος ΕΚΠΑ, Απόφοιτος Gestalt Foundation
Αθήνας

Είμαι και αξιώνω τον άλλον να είναι

Με ποια σχεσιακή ανάγκη έρχεται ο θεραπευόμενος στο γραφείο μου; Μέσω ποιας υπαρξιακής ανάγκης αποκρίνομαι στο αίτημά του; Η παραδοχή της ετερότητας των δύο ή περισσότερων συμμετεχόντων μέσα σε μια σχέση, θα χρειαστεί συνειδητή και σταθερή υπενθύμιση από εκείνον που φέρει την ευθύνη, τον Θεραπευτή. Η ασύμμετρη σχέση μεταξύ θεραπευόμενου και θεραπευτή θεμελιώνεται στην ευθύνη του θεραπευτή, που στόχο του έχει τη μέριμνα. Η μέριμνα δεν εξαντλείται απλώς στη φροντίδα για τον άλλον και τον εαυτό μέσα στη θεραπεία, αλλά ενέχει και την πρόθεση του θεραπευτή να στηρίξει τον πελάτη του, με τέτοιο τρόπο που μελλοντικά να μπορέσει και έξω από τη θεραπεία να μεριμνήσει για τον εαυτό του. Για να μπορέσω ως θεραπεύτρια να αντέξω την άπειρη ευθύνη μου για τον άλλον, θα απευθυνθώ στην κοινότητά μου, και ξαναγυρίζοντας θα μπω στο «εμείς» της σχέσης μας, με Παρουσία, ώστε να μπορέσω να προσκαλέσω και τον θεραπευόμενο σε μια τέτοια Υπαρξιακή Συνάντηση, με τη μοναδικότητά του να μπορεί να εμφανίζεται στο ανάμεσα, στο τρίτο πράγμα που έχουμε φτιάξει και οι δυο μας. Η σύνδεσή μας συμβαίνει στο εδώ και τώρα της ζωής. Όμως, πριν από αυτό έχει προηγηθεί η αποδοχή και η εμπιστοσύνη, ο τρόπος που έχω συμπεριλάβει τον άνθρωπο απέναντί μου, πώς δηλαδή έχω αναγνωρίσει όχι απλώς ποιος είναι, χωρίς να μειώσω την πολυπλοκότητά του και έχοντας αποδώσει αξία στην ύπαρξή του, αλλά λέγοντας, τώρα σε συνάντησα, τώρα κατάλαβα πως σε στεναχωράει αυτό και θα το έχω από δω και πέρα στο νου μου. Έτσι εμπλέκεται με αυτοδιάθεση η υποκειμενικότητά μου, στο συναίσθημα του άλλου. Η Διυποκειμενικότητα όπως την προσέγγισε η Δέσποινα και η Δήμητρα μέσα από τις διάφορες έννοιες που αναπτύσσονται σε συνδυασμό με τη σχεσιακή θεραπεία Gestalt, αποτέλεσε για μένα τον ορισμό της στάσης και πρόθεσης του Θεραπευτή μέσα εκεί όπου ο άνθρωπος απλώνει πάνω μου την ύπαρξή του, νοσηματοδοτεί ξανά και ξανά τη βιογραφία του, ακουμπάει το τραύμα του, εκεί όπου δίνει μια δεύτερη ευκαιρία στον εαυτό του για ωριμότητα και αυτοπροστασία, έχοντας μάθει πώς να είναι ολόκληρος πια μέσα στο Εμείς.

Άννα Μερτζάνη, απόφοιτη Gestalt Foundation Αθήνας, 2019-2020

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΟΜΑΔΑ «Zoom στο Zoom»

Μου ζητήθηκε να γράψω ένα σύντομο κείμενο για την εφημερίδα μας πάνω στη διαδικτυακή, βιοματική ομάδα "Zoom στο Zoom"

που διήρκεσε από τον Ιανουάριο μέχρι τον Ιούνιο του 2022. Το θέμα ήταν οι ανοικτοί λογαριασμοί που συχνά τους επαναφέρουμε στις ζωές μας δημιουργώντας αδιέξοδα. Πώς να συμπυκνώσω ωστόσο σε λίγες γραμμές την εμπειρία 8 δίωρων ομαδικών συνεδριών, με δέκα γυναίκες (όλες τους αξιαγάπτες) και τη δημιουργία των φωτογραφικών τους πορτρέτων; Θα προσπαθήσω. Η ιδέα ήταν μέσα από τις συναντήσεις εκείνες να έρθει ο κάθε συμμετέχων σε επαφή με έναν δικό του ανοικτό λογαριασμό δουλεύοντάς τον μέσα από βιωματικές ασκήσεις που βασίζονταν σε φωτογραφικά μου έργα. Την ομάδα συντόνιζε η Κάτια Χατζηλάκου ενώ εγώ είχα τον ρόλο του παρατηρητή. Με την ολοκλήρωση των συναντήσεων ανέλαβα να φωτογραφίσω και στη συνέχεια να απεικονίσω καλλιτεχνικά τις συμμετέχουσες στο εδώ και τώρα τους σε σχέση με το εκεί και τότε τους. Η διαδικτυακή φύση του εργαστηρίου έδωσε την ευχέρεια να έχουμε συμμετοχές από διάφορες πόλεις της Ελλάδας και του εξωτερικού. Πέρα από το "δίχτυ" ασφάλειας, αλληλοϋποστήριξης και φροντίδας που πλέξαμε όλοι μας αρκετά γρήγορα, το μοίρασμα των προσωπικών ιστοριών και τα συναισθήματα συγκίνησης, ευγνωμοσύνης και λύτρωσης από τις νέες συνειδητοποιήσεις και αποφάσεις, μου είναι δύσκολο να μεταφέρω με λέξεις το τι ακριβώς διαμερίφθηκε στις συναντήσεις μας, στη φάση της φωτογράφισης και στην παρουσίαση των πορτρέτων. Θα πω μόνο ότι για άλλη μια φορά επιβεβαιώνεται η δύναμη του Πεδίου που ξεπερνά ακόμα και την αντικειμενική δυσκολία της φυσικής απόστασης. Τι κράτησα από όλο αυτό; Ασφαλώς όλα τα παραπάνω, καθώς και τις σχέσεις που χτίσαμε μεταξύ μας. Κρατώ επίσης ότι μέσα από το πλαίσιο του Gestalt Foundation η Κάτια κι εγώ προσφέραμε κάτι διαφορετικό που είχε το θετικό του πρόσημο όχι μόνο στις συμμετέχουσες του προγράμματος αλλά και σε μένα τον ίδιο καθώς διέκρινα καθαρότερα τους δικούς μου ανοικτούς λογαριασμούς. Θέλω να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου για την εμπιστοσύνη να συμπορευτούμε όλοι μαζί στο πάντα γοπητευτικό ταξίδι προς την αυτογνωσία, την ψυχική ενδυνάμωση και την εσωτερική γαλήνη. Σας ευχαριστώ όλες σας και την καθεμία ξεχωριστά!

Δημοσθένης Γαλλής, Φωτογράφος και δευτεροετής σπουδαστής στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Gestalt Foundation για συμβούλους Ψυχικής Υγείας Gestalt.

«Ομάδα Θεραπείας και Αυτογνωσίας - Από διαδικτυακές συναντήσεις σε συναντήσεις πρόσωπο με πρόσωπο / σώμα με σώμα και το ανάποδο. Τι μπορούμε να μάθουμε;»

Η διαδικτυακή ομάδα ξεκίνησε τον Νοέμβριο του 2021. Δεν είχαμε πλήρως βγει από την πανδημία και τον κίνδυνο του COVID. Τον Απρίλιο και τον Μάιο, πολλά από τα μέλη της ομάδας θα εμφάνιζαν συμπτώματα COVID και θα είχαμε κάποιες απουσίες για λόγους υγείας. Ωστόσο τον Ιούνιο, κανονίσαμε να βρεθούμε πρόσωπο με πρόσωπο. Ο λόγος του άρθρου αυτού είναι για να μοιραστώ μερικά από τα μα-

θήματα που έμαθα ελπίζοντας παράλληλα να μοιραστώ κάτι από την ανθρώπινη εμπειρία του παρόντος σαρκίου που εμπειρώμαι. Η διαδικτυακή επαφή είχε κάποιες προκλήσεις. Τα μικρόφωνα στη σύγχαση. Αυτό σημαίνει ότι όταν θέλω να τα ενεργοποιήσω, πρέπει να καταβάλω εξτρά προσπάθεια. Πρέπει να κινήσω το χέρι μου, να πάει στο ποντίκι ή το πληκτρολόγιο, να ενεργοποιήσω τους μύς του δευτέρου δακτύλου του δεξιού μου χεριού (όντας δεξιόχειρας) και να μιλήσω. Μου πήρε χρόνο να καταλάβω ότι αυτή η εξτρά προσπάθεια έρχεται με πιθανό κόστος για τα μέλη και για εμένα ως συντονιστή. Για να το πω αλλιώς υπάρχει η πιθανότητα να παρέμβουν δεύτερες σκέψεις ή άλλες διαδικασίες που θα το κάνουν πιο δύσκολο να συνδεθώ με έναν άμεσο τρόπο. Πώς προετοιμάζομαι για τη διαδικτυακή ομάδα; Συνήθως κάθομαι στον χώρο του γραφείου μου. Προετοιμάζομαι βάζοντας δυο τραπεζάκια το ένα πάνω στο άλλο έτσι ώστε να έρχεται η κάμερα στο ύψος των ματιών μου. Συλλογίζομαι το φόντο που υπάρχει από πίσω μου έτσι ώστε να υπάρχει μια «παρουσιάσιμη» και επιθυμητή εικόνα στα μέλη της ομάδας. Όχι υπερβολικές πληροφορίες ούτε καθόλου. Κάποια βασικά χρώματα και δύο κάδρα. Ένα φωτιστικό και κάποιες φορές λουλούδια. Μια όμορφη «εικόνα» σαν αφορμή σύνδεσης αυτού που υπάρχει πέρα από αυτήν. Το σώμα των μελών είναι μόνο εν μέρει ορατό. Τα τετραγωνάκια συνήθως το ένα δίπλα στο άλλο παρουσιάζουν τα άτομα από τους ώμους και πάνω. Για ένα-δυο μέλη, η επιλογή είναι διαφορετική. Μια κάμερα από κινητό, τοποθετημένη σε λίγη απόσταση, δημιουργεί μια εικόνα όπου ένα μεγαλύτερο μέρος του σώματος είναι ορατό – ωστόσο οι εκφράσεις του προσώπου γίνονται πιο αδιόρατες και ασαφείς. «Θα μπορέσω να συνδεθώ συναισθηματικά με αυτό που συμβαίνει στο άτομο αυτό;» με πιάνω να αναρωτιέμαι. Μέσα από τις συναντήσεις, αποδεικνύεται ότι ο ήχος της φωνής είναι ίσως σημαντικότερος από τις εκφράσεις του προσώπου, το περιεχόμενο επίσης και οι επιλογές των λέξεων ικανές να φανερώσουν κάτι από την ιστορία του προσώπου και του φόντου με το οποίο έρχεται να γίνει μορφή για την ομάδα μέσα από ένα τετραγωνάκι που φωτίζεται με ένα κίτρινο πλαίσιο κάθε φορά που μιλάει. Πόσο παράξενο αυτό το διαδικτυακό δωμάτιο! Πόσο βολικό και πόσο άβολο ταυτόχρονα! Μπορώ να κάθω στο δωμάτιο μου και με ένα κλικ σε μια γραμμή υπερκειμένου βρίσκομαι να συνομιλώ με άλλα σημεία του πλανήτη! Διαφορετικά σημεία του Λονδίνου, της Αθήνας, της Θεσσαλονίκης και το Άμστερνταμ, η Ιταλία, η Μυτιλήνη, η Κως, η Ρόδος, η Σπάρτη, η Κέρκυρα μερικά μόνο από τα σημεία που θυμάμαι από τις συνεντεύξεις μας να ανάβουν σε αυτόν τον χάρτη των συναντήσεων των ατόμων της ομάδας. Και αυτή η ξαφνική συνθήκη με πιάνει πάντα απροετοίμαστο αν και είμαι ο συντονιστής – και πάντα χρειάζομαι χρόνο να χαλαρώσω και να επιτρέψω στη συνάντηση να συμβεί. Αλλά αυτό άλλαξε – έγινε πιο γρήγορα και πιο συνειδητά μετά από την πρόσωπο με πρόσωπο συνάντηση. Βρεθήκαμε τον Ιούνιο. Μια συνθήκη προγραμματισμένη από πριν καθώς έπρεπε να πετάξουμε από άλλες χώρες και διαφορετικά σημεία της Ελλάδος. Τα άτομα που ήταν πιο κοντά έπρεπε να κάνουν ταξίδι μιας ώρας για να έρθουν στην Αγία Παρασκευή ενώ τα άτομα που βρίσκονταν πιο μακριά, έπρεπε να πάμε στο αεροδρόμιο, να πετάξουμε με το αεροπλάνο και να περιμένουμε την ώρα να βρεθούμε. Πόσο περίεργη η πρώτη συνάντηση! Πρόσωπα και ονόματα γνώριμα αλλά σώματα; Μάλλον όχι πλήρως. Οι δύο διαστάσεις δεν δίνουν την

αίσθηση του βάθους. Πώς συμπληρώνουμε άραγε την αίσθηση του βάθους όταν αυτή δεν υπάρχει; Ποια η φαινομενολογική αντιστοιχία αυτής της εμπειρίας; Τι μπορεί να κάνω από το γεγονός του ότι δεν ήξερα ποια ήταν μικρόσωμη και ποια μεγαλόσωμη και όλες τις εκφράσεις και μικροκινήσεις που κουβαλά ένα σώμα και δείχνει το φόντο από το οποίο προέρχεται; Σα να βρισκόμασταν πρώτη φορά – αλλά και όχι επίσης. Είχαμε δημιουργήσει ένα έδαφος το οποίο λειτούργησε υποστηρικτικά για να βουτήξουμε σε δουλειές βαθιά σχεσιακές με συντονισμό και συγχρονισμό στη διαδικασία των μελών. Χάνοντας τον ρυθμό και ξαναβρίσκοντάς τον. Έμοιαζε με έναν ομαδικό χορό που μπορούσε να γίνει ενίοτε δυστονικός για να επιτρέψει την ίαση των μελών μέσα από το βούτηγμα στο τραύμα και τις δονήσεις που δημιουργεί στο πεδίο οι οποίες καλούν τη θεραπεία.

Έφυγα βρίσκοντας καινούριες αισθήσεις. Πώς αντιλαμβάνομαι σωματικά το πεδίο στην εγγύτητα των σωμάτων – η σωματική αίσθηση είναι διαφορετική όταν δεν υπάρχει αυτή η εγγύτητα. Το πεδίο είναι διαφορετικό και εκφράζεται διαφορετικά στις δύο συνθήκες – αυτό είναι κάτι το οποίο το συζητήσαμε. Στις διαδικτυακές συναντήσεις, παράθυρα πετάγονται, τηλεφωνα δονούνται, συνδέσεις διακόπτονται για λίγο ή περισσότερο και αυτά τα φαινόμενα επικοινωνούνται μέχρι ενός σημείου. Αυτή η επικοινωνία (ποιότητα και ποσότητα) ορίζει τη διυποκειμενικότητα της σχέσης της παρατηρήτριας του φαινομένου από τη θέση που βρίσκεται και των υπολοίπων μελών στο πεδίο. Στο ίδιο δωμάτιο, ο ήχος του ανέμου, οι συγχρονικότητες των αναφορών του συντονιστή και των μελών με τα στοιχεία της φύσης ή τις ηλεκτρονικές συσκευές, έχουν διαφορετική υπόσταση – σα να μας επιτρέπουν να θεωρήσουμε ότι είναι κοινά και μας συνδέουν, άσχετα αν στον καθένα μπορεί να ξυπνούν διαφορετικά συναισθήματα ή συνειρμούς βάσει της προσωπικής ιστορίας της καθεμιάς.

Σαν κατακλείδα θα δώσω μια σκέψη που κάνω καθώς κλείνω γράφοντας αυτό το άρθρο και σκεπτόμενος τον λόγο γραφής – σαν η συμπερίληψη να συμβαίνει διαφορετικά και να ζητά τη δημιουργική μας προσαρμογή με διαφορετικούς τρόπους σε κάθε πεδίο που δημιουργείται από τη συνθήκη. Και καθώς μαθαίνουμε να προσαρμοζόμαστε διαφορετικά, μπορούμε κάθε φορά να φέρνουμε περισσότερο τον εαυτό μας στο εδώ και τώρα με τον τρόπο που είναι περισσότερο βοηθητικός για το πεδίο. Στον βαθμό που μπορεί ο καθένας και στο βαθμό που μπορούμε να μας επιτρέψουμε να αλλάξουμε...

Ναούμ Λιώτας, Ψυχοθεραπευτής Gestalt, Επόπτης, Οργ. Σύμβουλος, Life and Business Coach, MBA, PCC, GPA-EAGT, MBACP (reg), EPC holder

GESTALT IN ORGANIZATIONS

Οργανωσιακή Ψυχολογία μέσα από τα μάτια της Gestalt

Ο κύκλος των εργαστηρίων Gestalt αποτελείται από γνώσεις και εμπειρίες που αναμένεις να συναντήσεις,

αλλά και από πολλές ευχάριστες εκπλήξεις που δεν περιμένεις ότι θα γνωρίσεις. Ακόμα και η έλλειψη εμπειρίας πάνω σε εκπαίδευση σε τομείς της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας δεν αποτελεί εμπόδιο για να επιχειρήσεις να κάνεις τα «πρώτα βήματα» για τον τομέα της Οργανωσιακής Ψυχολογίας μέσα από τα μάτια της Gestalt. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα, μιλώντας από προσωπική εμπειρία, κάποιος να έχει ταυτόχρονα την τύχη και την πρόκληση να βρεθεί σε μια ηγετική θέση περιτριγυρισμένος από μια ομάδα όπου όλοι διαθέτουν ελάχιστη έως καθόλου εμπειρία στο κομμάτι της ηγεσίας. Εάν σταθείς τυχερός, όπως συνέβη στη δική μου περίπτωση, οι διευθύνοντες σύμβουλοι μιας εταιρείας πιθανόν να προνοήσουν ώστε να εντάξουν στην ομάδα έναν εξωτερικό συνεργάτη, με σκοπό να αναλάβει την προσωπική υποστήριξη του προσωπικού τους (leadership coaching) δίνοντας την ευκαιρία να έρθεις σε επαφή με την έννοια του coaching σε ρεαλιστικό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια της διαδρομής σε ηγετική θέση μιας εταιρείας συνειδητοποιείς αρκετά. Πιθανότατα, η θέση ηγεσίας η οποία σου έχει οριστεί, να αποτελεί κάτι ταιριαστό με τα προσωπικά χαρακτηριστικά και τα δυνατά σου σημεία και να σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα και οικεία σε αυτή. Από την άλλη, σε μια θέση ηγεσίας μπορεί να νιώσεις μοναξιά, αποστροφή, απόγνωση, έλλειψη αποδοχής και σεβασμού και αυτή η κατάσταση να σε οδηγήσει σε άλλα μονοπάτια αλλαγών, αναζητήσεων και προσωπικής ανακάλυψης ώστε να σε παρακινήσουν στην ανάληψη της δράσης! Στην περίπτωση που βρίσκεται σε ένα ταξίδι αναζήτησης, το εργαστήριο της Gestalt μέσα από τη θεωρία και τις βιωματικές ασκήσεις στο πλαίσιο επαγγελματικής ανάπτυξης των χαρακτηριστικών των ηγετών, κα-

θίσταται το καταλληλότερο για να προσκομίσεις τα απαραίτητα εφόδια και να ανταποκριθείς στις απαιτήσεις, διατηρώντας την προσωπική σου ευμερμία στον επαγγελματικό χώρο. Στη διάρκεια του εργαστηρίου λειτουργείς ατομικά και ομαδικά και συνδιαλέγεσαι με άτομα τα οποία βιώνουν παρόμοιες εμπειρίες με τις δικές σου, οι οποίες μέσα από την παρατήρηση και την ερμηνεία Gestalt από τους καταρτισμένους εκπαιδευτές παίρνουν μορφή. Οφείλω να ομολογήσω ότι συμμετείχα στην πρώτη συνάντηση της ομάδας με προκατάληψη. Νόμιζα ότι οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θα επικεντρώνονταν στα συναισθήματα και θα αναλύαμε πώς αισθανόμαστε και όλα αυτά τα μη απτά πράγματα τα οποία ένας εταιρικός εγκέφαλος πιθανότατα αδυνατεί να συνδέσει με έναν οργανισμό και τη διαχείρισή του. Ωστόσο, με εξέπληξε ευχάριστα και μου κίνησε το ενδιαφέρον η προσέγγιση της ενσωμάτωσης του ανθρώπου, στο σύνολό του, στο εταιρικό σώμα ενός οργανισμού. Παρατηρώντας πώς τα συναισθήματά του εξελίσσονται και αντιδρούν σε αλλαγές, καταστάσεις, συγκρούσεις, και πώς επιδρούν οι προσωπικότητες μέσα σε έναν οργανισμό. Πρόκειται για ένα πραγματικά συναρπαστικό ταξίδι. Τα μαθησιακά αποτελέσματα δεν αποτελούνταν από μια μονοδιάστατη οπτική, αλλά με την ολοκλήρωση του κύκλου σπουδών αντιλήφθηκα τη σχεσιακή, φαινομενολογική, υπαρξιακή και ολιστική προσέγγιση που χρειάζεται να αντιμετωπίζεται ένας οργανισμός σύμφωνα με την Gestalt. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν χαρισματικοί! Θα το συνιστούσα ανεπιφύλακτα σε όποιον ενδιαφέρεται για την εξέλιξη των ανθρώπων ενός οργανισμού και συνεπώς του ίδιου του οργανισμού, με σύμμαχο ταυτόχρονα σε αυτόν τον ίδιο του τον εαυτό ο οποίος είναι ανοικτός στην αλλαγή, στην εξέλιξη, στην καινοτομία και διαθέτει ένα κοινό όραμα με τα στελέχη της ομάδας του.

Ιωάννα Δομουκτσίδη, Αξιωματικός Ενόπλων Δυνάμεων-Διαχείριση Ανθρώπινου Δυναμικού, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, εκπ. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, εκπ. Gestalt Practitioner in Organizations (G.P.O.)

Φρόσω Σκοτεινιώτη, Program Manager, People Operations

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Η Ιερότητα της Συνάντησης!

Εν αρχή είναι ο λόγος και ο λόγος έγινε Μορφή.

Εν αρχή είναι η σχέση και η σχέση είναι η εμπειρία της συνάντησης.

Μια υπαρξιακή συνάντηση που περνάει από την αποσύνδεση στην σύνδεση.

Μια διαδικασία επαφής στο «μεταξύ» και η θεραπεία είναι προφανής! Ο άνθρωπος αναζητά να δώσει ένα νόημα στην εμπειρία. Να δώσει ένα όνομα και η γέννα ξεκινά.

Σκιές που φωτίζονται. Πρόσωπα αγίων και δαιμόνων εμφανίζονται, παρεμβολές άλλων πεδίων. Και αόρατες κλωστές... πολλές αόρατες κλωστές.

Τσαλακωμένα όνειρα, μετέωρες επιθυμίες, εναγώνια κενά, έλλειψη νοήματος που περιμένει να υφανθεί.

Φιγούρες απροσδιόριστες σε αγγίζουν, κλαίνε, φωνάζουν, ...και άλλες φορές παρακαλούν

«Κοίταξε με», «Συμπόνησέ με»!

Πεδία των μαχών με λαβωμένους στρατιώτες. Αθώα θύματα που κανένας δεν βρέθηκε να φροντίσει τις πληγές τους και όλο ρωτούν: Τι συμβαίνει; Τι έφταιξε; Πώς προδόθηκα; Πόση μεγάλη αδικία;

Εθισμοί με παραπλανητικά συνθήματα αποφυγής και λύτρωσης που αναπαράγουν πόνο. Και ούτε ένα καλός Σαμαρείτης!

Μορφές που εμφανίζονται θαμπές από το Φόντο και καρτερούν υπομονετικά να έλθει η σειρά τους και άλλες επίμονες και βασανιστικές που απαιτούν να εισακουστούν «Εδώ και Τώρα».

Ως Κένταυρος Χείρωνας που κατεβαίνει κουτσαίνοντας από το παλιό του τραύμα τον Όλυμπο ο θεραπευτής γίνεται συνοδοιπόρος, γίνεται αρωγός, μάρτυρας, και συνδημιουργός ενός νέου τοπίου.

Μια Παρουσία σταθερή στην αβεβαιότητα της συνάντησης, ένας ακροατής έτοιμος να στηρίξει. Έτοιμος να φροντίσει.

Καθώς οι δυο τους έρχονται κοντά οι πόνοι της γέννας Μαλακώνουν, και όλα ανοίγουν. Σαν το σπύρο του σιναπιού. Και το πεδίο καρπίζει.

Ένα ταξίδι στο «Μαζί» με συντροφιά το τραύμα όπου η σιωπή μπαίνει σε λόγο, η απουσία κατοικείται, οι νεκρικές περιοχές ζωντανεύουν, και η μεταμόρφωση είναι γεγονός!

Και έτσι σαν έλθει η ώρα η καλή, όπου η επαφή είναι γόνιμη με την ενδοχώρα της ύπαρξης ο Χρόνος υφίσταται ως ανοικτό πεδίο δυνατοτήτων μια Δευτέρα παρουσία του εύθραυστου εαυτού μας ξεπροβάλλει. Μια ποιητική στάση ζωής στο γήινο κόσμο μας, ως μια ανοιχτή δυνατότητα τρόπου υπάρξεως!

Κωνσταντίνα Κουτρουφίνη, Απόφοιτος Gestalt Foundation Αθήνας 2020-2021



4ΗΜΕΡΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ GESTALT

«Το ανθρώπινο σώμα είναι έμψυχο και η ψυχή του ένσαρκη»

Αγαπημένη μου Αντιγόνη, αγαπημένη μου ομάδα, αγαπημένο μου σώμα, σας ευχαριστώ για τον όμορφο τρόπο που αγγίζατε την ψυχή μου! Στέκομαι και ανασαίνω βαθιά. Η κίνηση αυτή με καλωσορίζει στον κόσμο μαζί σας και ταυτόχρονα με οριοθετεί. Μου υπενθυμίζει ότι υπάρχω, και για να υπάρχω, χρειάζομαι να ανασαίνω. Στο εργαστήριο αυτό λοιπόν υπήρξα και συστήθηκα ως σώμα... Ως ένα σώμα που δεν έχει μάθει πώς να στηρίζεται και πονά, ως ένα σώμα που έμαθε να ντρέπεται και κρύβεται, ως ένα σώμα που συνήθισε να κάνει πολλά και βιάζεται... Σας ευχαριστώ λοιπόν γιατί η ύπαρξή μας εκεί μου έδωσε τη δυνατότητα να γνωρίσω το σώμα μου διαφορετικά! Ως ένα σώμα που νιώθει άνετα να αφήσει και να αφεθεί, αναζητώντας την άνεση και την ξεκούρασή του. Ως ένα σώμα που κινείται αργά, σχεδόν υπνωτισμένο από τον διαφορετικό ρυθμό που επιτρέψαμε μαζί να μοιραστούμε. Ως ένα σώμα που διψά και ενυδατώνεται, αποβάλλοντας όλες εκείνες τις τοξίνες που το έχουν καταβάλλει και πονέσει. Ως ένα σώμα που ευχαριστιέται να παίρνει χώρο, να εκτονώνεται και να φανερώνεται μπροστά στα σώματα που το περιβάλλουν. Τέλος, ως ένα σώμα που αγκαλιάζει και αγκαλιάζεται από τόσο όμορφες συναντήσεις, όπως η δική μας. Νιώθω ευγνώμων που επέλεξα να είμαι εκεί, που επιλέξατε να είστε εκεί, και που το σώμα μου τώρα θυμάται την εμπειρία...

Λυδία Κανελλέα, Συμβουλευτική Ψυχολόγος (Msc), Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt

«Το σώμα μου είναι η ζωή μου»

Ανάγκες, πρόσωπα, επιθυμίες από το φόντο γίνονται μορφές. Το πεδίο αλληλοεπιδρά και αφήνομαι να παρατηρήσω, να κατανοήσω, να αισθανθώ και να συναισθανθώ. Και είναι αυτή η διαδικασία ένας χορός υπέροχος. «Σαν να μην πέρασε μια μέρα» λέω στον εαυτό μου καθώς ακούω την Αντιγόνη Ορφανού να μας καλωσορίζει με ευγένεια και ηρεμία, κι ας έχουν περάσει αρκετά χρόνια από την τελευταία μου συμμετοχή σε κάτι ανάλογο. Ο Χρόνος είναι σχετικός τελικά, όταν επανασυνδέομαι με ανθρώπους και στιγμές, όταν επαναπροσδιορίζω και αφήνομαι να ζήσω. Δουλεύω πλάι σε πλάσματα που αγαπώ, αλλά και πλάι σε άλλα που τώρα γνωρίζω. Ολ@ μας ακουμπάμε τις προσωπικές μας ιστορίες νιώθοντας τα πολλά κοινά μας κομμάτια που πλέκονται με έναν τρόπο μαγικό σ' έναν χορό αυτοσχεδιαστικό πάνω στη σκηνή και εκτός αυτής όλες αυτές τις μέρες, σώμα και καρδιά μαζί ως αδιαίρετο όλον σε μια ζωή που ρέει, σταματά και ξανά συνεχίζει. Το σώμα αναπνέει, αφήνεται, σπρώχνει, φτάνει, πιάνει, τραβάει και αφήνει σε ένα ρυθμό επαφής αέναο όπως η ίδια η ζωή. Στη διάρκεια αυτού του τριημέρου βρήκα και άλλους συνοδοιπόρους ψυχής, ανθρώπους να αγαπώ και



να μοιράζομαι μαζί τους την ουσία της επαφής, που με κάνει να βλέπω τα δύσκολα εφικτά, μέσα στον σύνθετο κόσμο που ζούμε. Ευχαριστώ από καρδιάς την Αντιγόνη Ορφανού για την αφορμή, τη γνώση, την ανθρωπιά, την αποδοχή, την έμπνευση που ένιωσα δουλεύοντας μαζί της. Τον Κων/νο Κατσαμάκη και την Κάτια Χατζηλάκου για την ιδέα του μαθήματος χορού σαν πρόβα και τη χαρά που πήρα συμμετέχοντας σε αυτήν. Κρατώ τη συνάντηση με όλα τα μέλη της ομάδας των επαγγελματιών ως αρχή και συνέχεια, δροσιά θαλασσινή και αναπνοή ασφάλειας, άνεσης και ευχαρίστησης.

Να είμαστε καλά και να ανταμώνουμε!

Κάτια Σουέρεφ, Απόφοιτη του Gestalt Foundation, μέλος της ομάδας επαγγελματιών του 24ου τετραημέρου εργαστηρίου Ψυχοθεραπείας Gestalt, Μάϊος 2022

«Θυμήσου σώμα»

Καθ' όλη τη διάρκεια του 1ου έτους στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Gestalt Foundation άκουγα από εκπαιδευόμενους μεγαλύτερων ετών και εκπαιδευτές πόσο τους επηρέασαν τα 4ήμερα και πόσο καθοριστικά υπήρξαν για τη διαδικασία τους, μέχρι και την άποψη ότι τους άλλαξε όλη τη ζωή. Άκουγα και σκέφτηκα, υπερβολές. Το πρόγραμμα ξεκίνησε με έναν καταϊγισμό πληροφοριών για το βιωμένο σώμα και πώς νοηματοδοτείται κάθε φορά μέσα από την υποκειμενική εμπειρία. Στάθηκα πιο πολύ στην ομιλία της Κάτιας για την αναπηρία. Συγκινήθηκα και θαύμασα τη δύναμη της ψυχής και του σώματος να θεραπεύει όντας «ανάπηρο». Καθώς η μέρα βάδιζε προς το τέλος της και η κούραση αυξανόταν, ένιωσα αμηχανία μπροστά στη δυσκολία του σώματός μου να παρακολουθήσει. Έριξα κλεφτές ματιές στα σώματα των γύρω μου και ανακουφίστηκα διαπιστώνοντας την ίδια δυσκολία. Η θεωρία και οι πληροφορίες συνέχισαν να έρχονται και να αποτυπώνονται αβίαστα στη μνήμη μου μέσα από παρουσιάσεις και βιωματικά εργαστήρια. Αυτό όμως που κυριαρχούσε σε κάθε συνάντηση, σε ανοικτές ή κλειστές ομάδες, ήταν το συναίσθημα. Γέλασα, συγκινήθηκα, έκλαψα, ενθουσιάστηκα, θαύμασα τη συμπεριφορά και τις αξίες των εκπαιδευτών Gestalt, ήρθα ένα βήμα πιο κοντά σε αυτό που ονειρεύομαι και αυτό με γέμισε με χαρά και αγάπη, αρχικά για την ομάδα μου και γενικότερα για την οικογένεια Gestalt. Μοναδική στιγμή του 4ημέρου, η παρουσίαση της ομαδικής μας εργασίας. Νιώσαμε και εκφράσαμε την εσωτερική μας σύγκρουση, απ τη μια το παρελθόν που άλλοτε μας πνίγει, μας ταλαιπωρεί και άλλοτε μας στηρίζει, και από την άλλη το μέλλον που μας προκαλεί αγωνία, φόβο και ελπίδα και στη μέση το παρόν, το εδώ και τώρα, η μοναδική στιγμή στην οποία ζούμε. Έφυγα από τον Βόλο με τη σκέψη, «θυμήσου σώμα» πως είσαι, κάθε φορά που κλαίς, γελάς, τρέχεις να προλάβεις, σταματάς να ακούσεις, να γευτείς και να νιώσεις.

Χριστίνα Κουππή, Εκπαιδευόμενη Gestalt Foundation Αθήνας 1ο έτος - β' τμήμα (2021-2022)

ΒΙΒΛΙΟ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

«Η Ροή της Εμπειρίας και η Αναγκαιότητα των Βραχύχρονων Ομάδων στο Σημερινό Γίνεσθαι. Μια σχεσιακή οπτική της προσέγγισης Gestalt.», ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΡΜΟΣ, ΑΘΗΝΑ 2022.

Το βασικό κίνητρο της συγγραφής

αυτού του βιβλίου αφορά στην ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών

ψυχικής υγείας σε θέματα που άπτονται της διεύρυνσης της φαινομενολογικής παρατήρησης, της έννοιας της παρουσίας στο παρόν και της επανασημασιοδότησης της εμπειρίας στις παρούσες συνθήκες. Πιο συγκεκριμένα, οι παρούσες συνθήκες αφορούν σε έναν διεσταλμένο ορίζοντα που έχει υπεραναλυθεί και όπου το όριο που ορίζει τις σχέσεις στο μεταξύ εξαυλώνεται μέσα από τις μακροχρόνιες επαναλαμβανόμενες και πολυεπίπεδες κρίσεις που ταλανίζουν τον πλανήτη.

Αφορούν στην κλιματική αλλαγή λόγω της μόλυνσης της ατμόσφαιρας από την υπερβιομηχανία και την υπερκατανάλωση, εν συνεχεία στην επίδραση της ατμόσφαιρας στον ανθρώπινο οργανισμό και στην ισορροπία της υγείας με τη μετάλλαξη ιών, όπως ο κορωνοϊός και την αλυσιδωτή αλληλεπίδραση σε όλα τα επίπεδα της ζωής σε σχέση με το περιβάλλον. Τα παραπάνω επηρεάζουν και επιφέρουν αλλαγές σε πολιτικό, οικονομικό, πολιτισμικό, νομοθετικό πλαίσιο στο παγκόσμιο πεδίο και αποδομούν την ταυτότητα και τις δομές επικοινωνίας σε όλο τον πλανήτη. Η χρήση του διαδικτύου αναδύει ένα νέο τρόπο παγκόσμιας σύνδεσης, όπου όλοι είμαστε παρατηρητές του τι συμβαίνει χωρίς τη δυνατότητα παρουσίας και δράσης. Οι παγκόσμιες συνθήκες που

αλλάζουν συνεχώς και απρόβλεπτα δημιουργούν συνθήκες φόβου, δυσπιστίας και απομόνωσης. Ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο έχει να κάνει με τις εμπειρίες μας. Ο κόσμος υπάρχει για μας μέσα από το νόημα που δίνουμε στα φαινόμενα που παρατηρούμε. Η νέα φαινομενολογική αντίληψη χρειάζεται να συμπεριλάβει και να κατανοήσει την ενιαία υπόσταση όλων των δυνατών ανθρώπινων εμπειριών και προοπτικών, καθώς και την κατανόηση της ιστορίας στο σήμερα. Αλλιώς κινδυνεύει να εγκλωβιστεί στην ανίχνευση μοτίβων ή αρχών

που διαμορφώνουν ή εμποδίζουν την εγγύτητα αντί το βίωμα της εγγύτητας στο παρόν.

Οι ομάδες μικρής διάρκειας που αφορούν στην ψυχική υγεία, μπορεί να λειτουργήσουν ως έδαφος ανάδυσης του κοινού θέματος που απασχολεί τα μέλη. Έτσι αναπτύσσεται η έννοια της συνοχής και του σεβασμού για τον «άλλο». Επίσης η έννοια του χρόνου αποκτά μια ουσιαστικότερη υπαρξιακή σημασία, αυτή του χωρο – χρόνου. Τη μόνη σταθερότητα που βιώνει ο άνθρωπος στο παρόν και την επίγνωση του τι μπορεί και τι δεν μπορεί να κάνει στη δεδομένη συνθήκη. Μέσα από την ομαδική διαδικασία το κάθε μέλος αναπτύσσει ποιότητες, όπως το πώς επεξεργάζομαι αυτό που λέει ο «άλλος», το πώς κατανοώ τη δυσκολία και τη δυνατότητά του. Έτσι αναπτύσσεται η έννοια της ομαδικότητας, που βασίζεται στον αμοιβαίο σεβασμό και την αποδοχή αυτού

που «είναι» ο «άλλος». Η εδραίωση της εμπιστοσύνης στην ομαδική διαδικασία, οδηγεί στη διεύρυνση του «εγώ» και την ανάπτυξη ποιητικών διαφωνίας. Μια απαραίτητη διαδικασία στη σύναψη σχέσεων που εμπειριέχει τον σεβασμό στη διαφορετικότητα και σημαίνει, ότι ακόμη και εάν δεν «το καταλαβαίνω», το «σέβομαι».



ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Γιάννα Γιαμαρέλου

Οργάνωση & Επιμέλεια: Έλσα Αγγελίδη

Γραμματειακή υποστήριξη: Βάλια Γιαννακοπούλου

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Αλεξιά Ιωάννα, Αναγνωστοπούλου Αθηνά, Γαλλής Δημοσθένης, Γιαμαρέλου Γιάννα, Γιαννάκη Αλέξανδρα, Γκιουλάκου Ειρήνη, Δομουκτσίδη Ιωάννα, Εμμανουηλίδης Παναγιώτης, Κανελλέα Λυδία, Κουπητή Χριστίνα, Κουτελά Ειρήνη, Κουτρουφίνη Κωνσταντίνα, Κωστάλου Αγγελική, Λιώτας Ναούμ, Λουκίδη Ντόρα, Μακρανδρέου Άννα, Μασούρα Γεωργία, Μερτζάνη Άννα, Μούσλεχ Ελένη, Νικηφόρου Ευαγγελία, Σκοτεινιώτη Φρόσω, Σουέρεφ Κάτια, Zielke Olaf, Jara Martin.

Συνεχίζουμε
να είμαστε μαζί σας!

IANOS.GR

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ Πτολεμαίων 11,
τηλ. 2310 221113,
e-mail: customerthess@ianos.gr
ΑΘΗΝΑ Σταδίου 24,
τηλ. 210 3217917, 210 3253770,
e-mail: customerathens@ianos.gr

Μένουμε ασφαλώς. Μένουμε σίτη
Διαβάζουμε βιβλία!

GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

Μητροπόλεως 109, 546 22 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 2310 283 588

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

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

e-mail: athina@gestaltfoundation.gr

Ασκληπιού 6, 412 22 Λάρισα, τηλ.: 2310 283588

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

www.gestaltfoundation.gr

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

IANOS.GR