



Gestalt NEWS Foundation

ΕΞΑΜΗΝΙΟ ΦΥΛΛΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
& ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ GESTALT FOUNDATION • ΑΝΟΙΞΗ 2011 • ΤΕΥΧΟΣ 14^ο



> ΟΞ. 2 editorial

Αφιέρωμα στον
Philip Lichtenberg

> ΟΞ. 3

Το Gestalt Foundation
επισκέπτεται την Κύπρο!

...και βρέδηκα κι εγώ εκεί...

> ΟΞ. 6 Όνειρητα και μεγάλωσα...

> ΟΞ. 7

“Επωίλογος”

Γροκομείο της Εστίας
Κινητανινουπόλεως



Παρουσίαση βιβλίου

*“Ιστορίες για να ονειρεύεσαι...
παιχνίδια για να μεγαλώνεις...”*



ΟΞ. 4-5

As μιλήσουμε για τη ΘΕΡΑΠΕΙΑ GESTALT



ΟΞ. 6



«Από τη διάσπαση στη Συζκέντρωση
... από το φόντο στη Μορφή»

ΟΞ. 7

IANOS
ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

IANOS ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ
IANOS ARTSHOP
IANOS ΕΚΔΟΣΕΙΣ
IANOS CAFE
IANOS ΧΩΡΟΙ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ
IANOS ΑΙΘΟΥΣΕΣ ΤΕΧΝΗΣ
IANOSRADIO.GR
IANOS DIGITAL
IANOS ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΔΑ

Αριστοτελούς 7,546 24 Τ 238 377 004 F 238 284 602 E ianos@ianos.gr
25ος Πλατείας 45,543 46 Θεραπευτικό Τ 238 884 090 F 238 687 486
Μεταξύρειος 24,754 31 Κολωνία Τ 238 426 780 F 238 426 780
ΜΕΓΑΛΑΙΑΝΕΑΝ COSMOS, Πλατώ Τ 238 472 300 F 238 472 309

ΑΘΗΝΑ

Σταύρου 24,105 64 Τ 210 32 07 997 F 210 32 17 686 E iao_ianos@ianos.gr
IANOS ARTSHOP Golden Hall, Κηφισίας 20A
Τ 210 69 30 301 F 210 68 30 307 E ianos@ianos.gr

IANOS.GR www.ianos.gr

με τον **Philip Lichtenberg**

ΟΞ. 8 στην ΑΘΗΝΑ

ΣΑΒΒΑΤΟ & ΚΥΡΙΑΚΗ 26-28 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2010

ΕΚΔΟΤΙΚΟ σημείωμα

ευπώλητων βιβλίων στον «Ιανό» όσο και της θεραπείας Gestalt από δύο αγαπητές ελληνίδες συναδέλφους. Χαιρόμαστε πραγματικά που κυκλοφορεί ένα ακόμη βιβλίο στην ελληνική γλώσσα από έλληνες θεραπευτές Gestalt. Ευχόμαστε καλή και πολλαπλάσια συνέχεια σε έναν χώρο που έχει ανάγκη από τέτοιες δημιουργίες. Παραδέουμε τις ανταποκρίσεις από τις βιβλιοπαρουσιάσεις και την έμπνευση θεραπευτών Gestalt που χρησιμοποιούν τα παραμύθια και τις ιστορίες στην κλινική πράξη.

Πολλές ήταν οι εκδηλώσεις του Gestalt Foundation αυτήν την περίοδο και ξεχωρίσαμε να μοιραστούμε μαζί σας τρεις από τις σημαντικότερες. Τις ανοιχτές ομιλίες στο βιβλιοπωλείο «Ιανός» Θεσσαλονίκης, το σεμινάριο συνεχιζόμενης εκπαίδευσης με τον Philip Lichtenberg στην Αθήνα, και τις επισκέψεις μας στην Κύπρο.

Το τεύχος διανθίζεται, όπως πάντα, με κείμενα «εκ βαθέων» από την έμπειρία σας όπως στο «Επίλογος» καθώς και με την ευχαριστήρια επιστολή του Ξενώνα Υποδοχής Προσφύγων Θεσσαλονίκης από τη χριστουγεννιάτικη δωρεά μας.

Στο ανοιξιάτικο τεύχος αυτής της χρονιάς «ανθίζουν» φρέσκιες εκδόσεις τόσο των πιο

Ευχαριστούμε για τη συμμετοχή και τη συνδημιουργία όσων προσφέρανε στο παρόν τεύχος. Ευελπιστούμε στη συνέχειά της με ανταποκρίσεις σας από τα εκπαιδευτικά και βιωματικά σεμινάρια, από τις εκδηλώσεις όπου συναντιώμαστε, αλλά και σε κάθε περίσταση που θεωρείτε ότι θέλετε να μοιραστείτε σκέψεις κι εμπειρίες με την ευρύτερη κοινότητα του Gestalt Foundation.



Καλή Ανάγνωση!

Με εκτίμηση
Αντωνία Κωνσταντινίδου
e-mail επικοινωνίας: kant@attglobal.net

Αντωνία Κωνσταντινίδου, M.Sc. Κλινικής και Κοινωνικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ. Θεραπεύτρια, Εκπαδεύτρια κι Επόπτρια θεραπείας Gestalt. Συνιδρύτρια του Κέντρου Εκπαίδευσης και Ψυχοθεραπείας Gestalt Foundation. Αναγνωρισμένο μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (Σ.Ε.Ψ.), της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ψυχοθεραπείας (EAP) και της Ευρωπαϊκής Ένωσης Θεραπείας Gestalt (EAGT). Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Gestalt. Δουλεύω θεραπευτικά με ενήλικες και ομάδες ενηλίκων εδώ και 16 χρόνια. Τα τελευταία 10 χρόνια ασχολούμαι ιδιαίτερα με την ψυχολογική στήριξη ατόμων με χρόνιες ασθένειες καθώς και την εκπαίδευση εθελοντών.

Αφιέρωμα στον Philip Lichtenberg

[1^ο μέρος]

Κωνσταντίνος Κώστας

Κοινωνικός Λειτουργός, Ψυχολόγος -
Ψυχοθεραπευτής
(email: k.konstantinos@yahoo.gr)

Η πρώτη επαφή μου με τον Philip Lichtenberg ήταν μέσα από ένα άρθρο του για το ρόλο της ντροπής στη δημιουργία και διατήρηση ενός συστήματος κοινωνικών σχέσεων ανισότητας (2006:269-296). Βλέποντας εκ των υστέρων, το εν λόγω άρθρο μοιάζει με μικρογραφία των θεωρητικών του θέσεων. Επικεντρώνεται στη σχέση θύτη-θύματος, καταπιεστή-καταπιεζόμενου, ισχυρότερου-ασθενέστερου, η οποία αποτελεί τον άξονα γύρω από τον οποίο περιστρέφεται και διευρύνεται η θεωρητική ανάλυση. Η διαδικασία μέσω της οποίας οι ασθενέστεροι εκχωρούν τη δύναμη τους και συμβάλλουν κατά έναν θεμελιώδη τρόπο στην εγκαθίδρυση και διατήρηση σχέσεων ανισότητας αποτελεί το επίκεντρο του προβληματισμού του.

Τον περασμένο Νοέμβριο, στο πλαίσιο του προγράμματος συνεχιζόμενης εκπαίδευσης του Gestalt Foundation, είχαμε την ευκαιρία να τόν γνωρίσουμε από κοντά. Ένας μεγάλος στην ηλικία, γλυκός και σοφός άνθρωπος που αφηγείται πλήθος ιστορίες και παραδείγματα από την προσωπική και επαγγελματική του ζωή, που κάνει επαφή με τρυφερότητα, διακριτική τόλμη, ευθύνη και χιούμορ και προτρέπει να μην καθυστερούμε να μοιραζόμαστε τις αλήθειες μας με αυτούς που αγαπάμε. Η εν γένει επαφή με τον Lichtenberg αποτελεί μια πλούσια εμπειρία.

Με αφορμή αυτήν την εμπειρία θέλω να επισημάνω ορισμένα σημεία που αναδύθηκαν σε μένα ως έναν προσωπικό αντίκτυπο:

1. **Η αναγκαιότητα απόδοσης σεβασμού και τιμής στις εμπειρίες μας.** Θα μπορούσαμε να το πούμε αλλιώς αυθεντικό μεταβολισμό των εμπειριών. Από απλές ιστορίες και καταστάσεις σαν κι αυτές που συμβαίνουν στη δουλειά και την προσωπική ζωή πολλών από εμάς, ο Lichtenberg βασίζει μια θεωρητική ανάλυση και συμβάλλει στην θεωρία και την πρακτική της ψυχοθεραπείας και γενικότερα του κοινωνικού στοχασμού. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να έχει κανείς τις απέιρες ή τις «μεγάλες» εμπειρίες προκειμένου να μάθει και ενδεχομένως να αρθρώσει έναν πρωτότυπο θεωρητικό λόγο ή ως άνθρωπος να

αποδώσει αξία στην ζωή του. Μια τέτοια στάση απέναντι στις εμπειρίες μας ακολουθεί μια παράδοση που πάει πίσω στις απαρχές της θεραπείας Gestalt, όπως η Laura και ο Fritz Perls εισήγαγαν στην ψυχοθεραπεία την έννοια του ψυχικού μεταβολισμού, αναδεικνύοντας την αξία που υπάρχει στην επικέντρωση και επεξεργασία, «μάσηση», των εμπειριών μας. Χαρακτηριστικά ο Perls γράφει: «... Κερδίζει κανείς περισσότερα σε γνώση και ευφυΐα διαβάζοντας ένα καλό βιβλίο έξι φορές, παρά έξι καλά βιβλία από μία φορά» (1992:147). Η παράδοση αυτή συνεχίζει με τον Arnold Beisser και την παράδοξη θεωρία της αλλαγής και ολοκληρώνεται στο υπέροχο βιβλίο του

BEST SELLERS ΕΞΑΜΗΝΟΥ

ΜΕΛΕΤΕΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



IANOS

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

IANOS.GR

ΑΝΑΚΤΗΣΤΕ!

To Gestalt Foundation επισκέπτεται την Κύπρο!

Z ù cññu áí ááttööñý í ááí áç eññád áññ Gestalt ýáéé å Ý ññáéå å É.A.Ó.Q
(ÉÝ tñí ññáéí áó éééOÖí áí ññéäööçéí ÕÖçññáóñí ã Õ Þái áð áññçí ßö
Eññééñ üññö) í ññáí þ i í ññáò Ý á ðññþ ñ áéí áññéñ óáí é Üññé ááí ðññ-í üññäí öö
í áóñö í áññ-í 25 áññi úí ðññáai áññ ðññééñ áññééñ óáññ-í ÿ Á õ Ññééñ ö áðü áç
Aññí í á Áééí áññYéí ö.

Ç èái áái éé áá ãõ óái é áññ õ þóáí :

ອີກັນເປົ້າໃຫ້ ອີກັນເປົ້າ ອີກັນເປົ້າ ອີກັນເປົ້າ ອີກັນເປົ້າ ອີກັນເປົ້າ ອີກັນເປົ້າ

- Ç È àù ñ ñ ð ààë õ
 - Ç Ö áé ï ì á i ë í ñ
 - Į Ä ð e i ã ò
 - Ç È ãñáð åô ñ ñ ð Ó ÿç
 - Ç Õ ã ñ ñ Å ô ãñ i ã ð õ õ c e ãñáð åñ ò Gestalt

Í ðýi c ì ù ñá Åi õ, Óyì ái õeii ò Åð é-åñcó ãéhò Åð ãei é ù í ñò

Erving Polster "Every Person's Life Is Worth a Novel" (1985). Αυτόν τον προσανατολισμό τον συναντούμε και στους στίχους του δικού μας ποιητή του Οδυσσέα Ελύτη: «...Και πολλά μέλλει να μάθεις / αν το Ασήμαντο εμβαθύνεις...» από το Άξιον Εστί (σ.17). Το Ασήμαντο είναι το άνευ αξίας κατά την κατεστημένη αξιολόγησή το Α-σήμαντο, αυτό που ακόμα δεν έχει σημανθεί, δεν τού χέει ακόμα δοθεί σημασία. Όμοια ο R.M. Rilke γράφει στο νέο ποιητή: «...Άν ίσως η καθημερινότητά σας σάς φαίνεται φτωχή, μην την καταφρονήστε. Καταφρονήστε τον εαυτό σας που δεν είναι αρκετά ποιητής και δεν μπορεί να καλέσει κοντά του τα πλούτη της. Για το δημιουργό δεν υπάρχει φτώχεια, ούτε φτωχοί και αδιάφοροι τόποι...» (1993:18).

2. Η αναγκαιότητα διεύρυνσης του βλέμματος προς το συνολικό πεδίο. Ο Lichtenberg επισημαίνει επανειλημένα ότι αυτό που συμβαίνει στην μικροκλίμακα (άτομο) αντανακλά αυτό που διαδραματίζεται στην μάκροκλίμακα (κοινωνίες, ολόκληρος ο πλανήτης) και αντίστροφα. Έτσι, η παγκοσμιοποίηση που απειλεί και καταστρέφει τη διαφοροποίηση, την ποικιλία και τη διαφορετικότητα, όπως γίνεται με κάθε ολοκληρωτισμό, έχει το αντίστοιχο της και στο άτομο, στη μορφή της μονομέρειας που επέρχεται μέσα από μια συστηματική αποκήρυξη και αποξένωση των επιψερός πλευσιών και δυνατοτήτων του.

3. Ένα ζήτημα ύφους. Κάτι που μού έχει κάνει ιδιαίτερη εντύπωση στον Lichtenberg είναι ένα στοιχείο που υπάρχει τόσο στην ομιλία όσο και στον γραπτό του λόγο. Συχνά στις αναφορές του χρησιμοποιεί το πρώτο πληθυντικό πρόσωπο, π.χ. « Πολλοί από **εμάς** έχουν.... ή κάνουν.... ». Συμπεριλαμβάνει ξεκάθαρα έτσι τον εαυτό του σε όσους αναφέρεται, στην ανθρώπινη κοινότητα εν γένει. Το αίσθημα της ισότητας και της συμμετοχής στην ανθρώπινη κατάσταση (ανθρωπιά) προσδίδει μιαν ιδιαίτερη ποιότητα στην ανθρώπινη επαφή, τη θεραπευτική σχέση, την συμπαράσταση και την αλληλεγγύη γενικότερα. Είναι σαν να αντηχεί τα λόγια του Τερέντιου, που μάς θυμίζει ο E. Fromm (1978:84): «Έιμαι άνθρωπος και τίποτε ανθρώπινο δεν μου είναι ξένο».

Στο επόμενο τεύχος θα ολοκληρωθεί το αφιέρωμα στον Philip Lichtenberg με την παρουσίαση δύο βιβλίων του.

Iστορίες για να ονειρεύεσαι... παιχνίδια για να μεγαλώνεις....

...και βρέθηκα κι εγώ εκεί...
σ' εκείνην την παρονοίασην... σε κείνο το δεατράκι...
με τόσο κρύο έξω, μα τόσο ζεστά μέσα...
ανάμεσα σε γελαστούς και φωτεινούς ανδρώνους...
που σε ζέσταναν μόνο με την παρονοία τους...
όλοι για να ξετυλίξουμε το κονβάρι των βιβλίων
«Τοποίς για να ονειρεύεσαι... παιχνίδια για να μεγαλύνεις...».

Σαν σε παραμίδι φάνταζε το οκνικό...
χρώματα, πανιά και κουβάρια με κλωστές,
σκιές από τα πολλά κεριά που τρεμοπαίζανε...
και όλοι καδισμένοι χύρω-χύρω αμφιθεατρικά, αλλά και χάμι
λες και η γιαγιά τώρα παραμίδι δα αρχινίσει,
στα εγχονάκια που καρτερικά περιμένουν...

Κι έτοι ήτανε... ατρόμοφα παιδαντική...
άνδρων ποι απλοί, αιδεντικοί,
με πόγια καδαρά, μα και με χρύμα,
άρχισαν να ζωγραφίζουν τα μέσα των βιβλίου...
να παίρνει μια πρώτη μορφή η τόση ουρφαία των...

*Μα το ταξίδι μας δεν σταματά εκεί... απλά στην περιγραφή... μελυδία, κίνηση και έκφραση,
ζωντάνευαν το παραμύθι μπροστά μάτια μας, τόσο πον...
λες κι έχινα πάνι λαιδί...
και ταξίδενα σε κόσμους που οι μεχάλοι δεν μπορούν να δουν...*

*Έτοι ήταν η παρούσιαση αυτή ... ζωντανή...
χιλιά το παραμύθι ζωντανεύει από εμάς...
Έτοι είναι και το βιβλίο αυτό... γεμάτο ιδέες και συναισθήματα...
χιλιά η ποιότητα των ανδρώνων που το έχραγαν
είναι εκείνην που κάνει το βιβλίο αυτό πολύτιμο...*

*Αντα Μπρούγιάννη
Κλινική Υχολόγος - Ανόφοιτη Gestalt Foundation,
Υχοδερασείτρια*

Επιστολούκη 22 Δεκεμβρίου 2010

Προς:
Gestalt Foundation
Bywater 73
54635, Θεσσαλονίκη

Αξιόπιστοι κύριοι και κυρίες

Με την παρούσα επιτυχία θα θέλαμε να ως ευχαριστήσουμε για διης οικονομική ενίσχυση του Σενώνα Υποδομής Προσφίργων Θεσσαλονίκης. Όποιος ήδη γνωρίζεται το Φελέβρι του 2010, ο Σενώνας Προσφίργων έγραψε ένα θέμα προ από το οριστικό κλείσιμο, όπου η δημόσια χρηματοδότηση σπαράζεται και η προηγούμενη διοίκηση γρυκάζεται. Τότε, η Αντιπροσωπού Προσφίργων Θεσσαλονίκης, μαζί με όλες καινονικές οργανώσεις, πολίτες της πόλης, και κυρίως τους ίδιους τους ένοικους, ανέλαβε στην πράξη την επιστήμη και τη διαχείριση του Σενώνα. Ετοιμασυργήθηκε η Συνέλευση Διασκέψιμης του Σενώνα στην οποία συμμετέχουν όλοι και όλες οι ένοικοι και άτομα αδιλητέγυα προ αιτούσι.

Ο ζευγάριος μέλος πατέρων το χρηματικό διάπτυχμα λατιστεύει σταν ένα ανοιχτό γεγχίζομα κανονιστικής αυτοφράγισης και αλληλεγγύης. Παρέχει στέγη και καθημερινή διατροφή στις 17 συκογείες των ενοικίων (γύρω στα 70 άτομα), ξεσφραδίζει τα αναγκαία για τα παιδιά και τα βρέφη, σπρέζει τους μαθητές στο σχολείο και τους ενηλίκους στην δυνατεία. Όλες οι δράσεις μας έχουν υποστηριχθεί από την κοινωνία της Θεσσαλονίκης και τους οργανωμένους κοινωνικούς φρούρες για αυτόν και μπορούμε να συνεχίσουμε.

Τα μέλη της Διοχετηριαστικής Συνέλευσης Σενίνανα ως ευχαριστούν για τη δωρεά του ποσού των διακοπών ευρώ τα οποία θα καλύψουν μέρος των ανοιγκών των ενοίκων σε θέματαν.

Φιλικά
για τη Διοχετευτική Συνέλευση του Σενάριο

Τροι Εργαστηρίων

Πληρωμές:
Ξενώνας Προστάγμα: Στασιάτης 12 και Φιλόπουλο 26, Θεσσαλονίκη
Στέκι Μεταναστών Κοινωνικό Κέντρο: Ερυδού 23, Θεσσαλονίκη
τηλ. 2310241015, 6973710771 (Μαρία Ε.) και 6977274287 (Εφη Γ.)
Διαχειριστική Συνέλευση Ξενώνα
Αντιρραπτική Πρωτοβουλία Θεσσαλονίκης
www.anfiratstisiki.gr

ΑΘΗΝΑ, 25 Φεβρουαρίου 2011 - Πολιτιστικός χώρος οδού
Θεμιστοκλέους



Παρουσίαση του βιβλίου

Δάφνης Φιλίππου - Πόλας Καραντάνα ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΑΝΙΩΤΗ

*“IOTOPÍES
na va oveipenéosai...
ωαιχνίδια
na va pęzadúveis...”*

Λίγα λόγια για το βιβλίο ...

Το βιβλίο ασχολείται με ένα πολύ παλιό θέμα το παραμύθι- με έναν πολύ καινούριο τρόπο. Τα παραμύθια έχουν μηνύματα για τη ζωή μας και μας διδάσκουν ευχάριστα. Μας διευκολύνουν να επεξεργαστούμε δύσκολα ψυχικά βιώματα, μέσα από ταυτίσεις, προβολές και συμβολοποίηση της πραγματικότητας με απόσταση ασφαλείας.

Το βιβλίο απευθύνεται σε εμψυχωτές ομάδων παιδιών και ενηλίκων ψυχοθεραπευτές, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, εκπαιδευτικούς, παιδαγωγούς, καπτάληρα εκπαιδευτικών στη θεωρητική εισιτήριων ομάδων

Τα θέματα και το δομημένο σενάριο των παραμυθιών, καθώς και οι βιωματικές τεχνικές και ασκήσεις που προτείνονται στο βιβλίο, μετατρέπουν τα παιδιά και τους ενήλικες από παθητικούς ακροατές σε ενεργητικούς συμμετέχοντες.

Μέσα από τις 113 ιστορίες/ παραμύθια και τις 127 ασκήσεις, οι εμψυχωτές έχουν τη δυνατότητα να εμπλουτίσουν τις τεχνικές παρέμβασής τους σε ομάδες που στοχεύουν στην ανάπτυξη προσωπικών, κοινωνικών και επαγγελματικών δεξιοτήτων, όπως: αυτογνωσία, ενεργητική ακρόαση, επικοινωνία, διαχείριση συγκρούσεων, διαχείριση άγχους, συνεργασία,

αναπτυξή άγριουργικοτήτας/ αυτοεκτιμησης κ.λπ.
Το βιβλίο είναι αποτέλεσμα της εμπειρίας μας στην εκπαίδευση, στην ψυχοθερα�εία και στη ζωή... Ελπίζουμε οι επαγγελματίες να αισθανθούν πιο αποτελεσματικοί στο έργο τους, χρησιμοποιώντας τη μέθοδο και τα εργαλεία

οουλεῖας που τους προσφέρει.

Λίγα λογιά για τις συγγραφεις...

Η Δάφνη Φιλίππου γεννήθηκε στην Κομοτηνή. Είναι ψυχιατρική κοινωνική λειτουργός, ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, πρώην επίκουρος καθηγήτρια Κοινωνικής Εργασίας του ΤΕΙ Αθήνας και συγγραφέας των βιβλίων 365 ημέρες γονιός και 205 βιωματικές ασκήσεις για εμψύχωση ομάδων. Ειδικεύτηκε, στην Αθήνα και στο Παρίσι, στην ψυχιατρική κοινωνική εργασία, στην εμψύχωση ομάδων, στις τεχνικές εκπαίδευσης και στην ψυχοθεραπεία. Η ψυχοθεραπευτική της εκπαίδευσην ξεκίνησε από την ψυχανάλυση, συνεχίστηκε με την προσωποκεντρική προσέγγιση και την Gestalt. Εργάστηκε στην Ελλάδα και τη Γαλλία, σε ψυχιατρικά πλαίσια, και στην εκπαίδευση κοινωνικών λειτουργών. Τα τελευταία χρόνια τα επαγγελματικά της ενδιαφέροντα στρέφονται γύρω από την εμψύχωση βιωματικών ομάδων γονιών, αυτογνωσίας, ψυχοθεραπείας, εποπτείας και εκπαίδευσης εμψυχωτών. Σήμερα ζει και εργάζεται στην Αθήνα και στο Βόρδο.

Η Πόλα Καραντάνα εργάζεται ως δασκάλα στη δημόσια πρωτοβάθμια εκπαίδευση από το 1985. Σπούδασε πρώτα πολιτικές επιστήμες στην Πάντειο, συνέχισε με τα παιδαγωγικά, εκπαιδεύτηκε με βιωματικά σεμινάρια στην τέχνη ως μέσο εκπαίδευσης και στη διαπολιτισμική αγωγή, ειδικεύτηκε στην ειδική αγωγή, καθώς και στην ψυχοθεραπευτική προσέγγιση Gestalt. Έχει μελετήσει και έχει εφαρμόσει διάφορες καινοτόμες προσεγγίσεις στη διδακτική πράξη και ιδιαίτερα τη βιωματική επικοινωνιακή προσέγγιση. Επίσης, έχει συνεργαστεί με ερευνητικά προγράμματα διαπολιτισμικής εκπαίδευσης και έχει δημιουργήσει κείμενα και εγχειρίδια για εμψυχωτές ομάδων σχετικά με τη διαπολιτισμική εκπαίδευση και την τέχνη στην εκπαίδευση. Τα τελευταία χρόνια εμψυχώνει βιωματικά εργαστήρια σε θέματα προσωπικής ανάπτυξης, τόσο για τους μαθητές της όσο και για επαγγελματίες, εστιάζοντας το ενδιαφέρον της στο παραμύθι ως μέσο εμψύχωσης.



ÀFÈCÍ À:

Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεναλώγεις...

Ένας τίτλος που ανταποκρίνεται πλήρως στο περιεχόμενο του βιβλίου. Έχει και τα δύο και αυτό το κάνει να είναι διπλά εξαιρετικό. Εμπεριέχει όλη την ομορφιά και την μαγεία του παραμυθιού και ταυτόχρονα μας οδηγεί βήμα βήμα, με έναν ξεκάθαρο τρόπο να κατανοήσουμε το νόημα του παραμυθιού, το μήνυμα του, το αποτύπωμα που αυτό αφέντικά μάς.

ἀφήνει μεσά μας. Άλλα ζεκάθαρα λαραμδύθεντα.
Όταν το πήρα στα χέρια μου το βιβλίο ενθουσιάστηκα. Το εννοώ και

Εξηγω γιατί.
Εργάζομαι στον θεραπευτικό ξενώνα για κακοποιημένα και παραμελημένα παιδιά, sos-eliza, οι ηλικίες των παιδιών είναι 0-5 ετών. Από την αρχή δουλεύοντας με τα παιδιά αυτό που καταλάβαινα είναι πως η καλύτερη έκφραση, των όσων αισθάνονται ήταν η δραματοποίηση. Το παραμύθι πάντα ενθουσιάζει τα παιδιά. Έτσι ξεκίνησα και πράγματι ήταν καταπληκτικό. Αντιμετώπισα όμως δυσκολίες. Δεν είχα ασχοληθεί με κάτι παρόμοιο, δεν γνώριζα πως κρατάς μια ομάδα με τόσο μικρές ηλικίες και ταυτόχρονα με τόσο πρόσφατο τραυματισμό. Για να μην ξεφύγω από το βιβλίο, μελετώντας το, με διευκόλυνε σ' αυτά τα προβλήματα. Οι ασκήσεις που προτείνονται, οι τεχνικές του, με βοήθησαν ώστε, ακολουθώντας την σειρά και τα βήματα, να παραμένουν τα παιδιά σε ομάδα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία. Να ακούν το παραμύθι, να ονομάζουνε τους άρρενες να τους επιλέγουν, να τους πάιζουν.

Η αναγραφή του θέματος στην αρχή κάθε ιστορίας και το συμπέρασμα στο τέλος ολοκληρώνουν την ομορφιά και την σημαντικότητα του σκοπού της κάθε ιστορίας, του κάθε παραμυθιού. Είναι ταυτόχρονα αυθεντικό, όμορφο, και επιστημονικό. Η ολοκλήρωση και η δικαίωση για μένα που οφείλαμε στην αξία του παραμυθιού. Επιτέλους αναγνωρίζεται ο μεγάλος του ρόλος. Συνοδεύει γενέές και γενεές, διδάσκει ομορφαίνει τις σχέσεις, χαϊδεύει τα αυτιά και μέσα από αυτό το βιβλίο μας αποκαλύπτεται η το μεγαλείο που κρύβεται πίσω από την απλότητά του.

Θα ήθελα να γράψω πολύ περισσότερα, έχω την αίσθηση ότι καταθέτω πολύ λιγότερα από αυτά που αισθάνομαι, όμως όπως και στο παραμύθι θα καταλήξω συμπερασματικά. Οι γνώσεις, η εμπειρία και η αγάπη της Πόλας και της Δάφνης για αυτό που κάνουν, μας χάρισαν αυτό το εξαιρετικό βιβλίο. Τις ευχαριστώ θερμά.

Γιώτα Αλεξανδρίδου
Απόφοιτη Gestalt Foundation



É ÁÓÁÉÍ Í ECP: Ó:í áéäþeu óc ðñi éüáðuáí í él ðáéenðò Þé ócaó, Áí áð ecñu ðþ Þé áéacðò, Ði á Dñi ó-ri eéÞò Ááu áþo éáéAéð ásíððócò, Þááðuáu áþeó Ó-ri Þé A.D.E. éáéá i Yñi òð ð Gestalt Foundation, **ÉÚðð** xáðeüði ð, MSc Þi éu í Þò & Eéé Þò ðð-ri ei áñðò, Þð-ri eáñðáðyñð, Áéð ááñðáðyñð & Áðúðñð Gestalt, í Yñi ò EAGT & ÓAØ, ÉÚðð-ri ò ECP, Þíñðóðu i Yñi ò Gestalt Foundation & Áéëcí Þò Ááñðñðò ðð-ri eáñðáð áñðò Gestalt.

Στο πλαίσιο της συνεργασίας του Κέντρου Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation με την αλυσίδα πολιτισμού «Ιανός», έγινε στο βιβλιοπωλείο ΙΑΝΟΣ την Πέμπτη 3 Μαρτίου του 2011, στις 7.00 το απόγευμα η παρουσίαση του βιβλίου: «Ιστορίες να ονειρεύεσαι... παιχνίδια για να μεγαλώνεις...», το οποίο σύμφωνα με τις συγγραφείς του στοχεύει στην εμψύχωση βιωματικών ομάδων προσωπικής ανάπτυξης.

Το βιβλίο έγραψαν δύο γυναίκες ψυχοθεραπεύτριες Gestalt με μεγάλη εμπειρία στο χώρο της εκπαίδευσης: η Δάφνη Φιλίππου και η Πόλα Καραντάνα, οι οποίες μίλησαν για την ιστορία της δημιουργίας του βιβλίου τους, αλλά και για τη δύναμη των παραμυθιών ως ένα από τα μέσα που μπορούν να αξιοποιηθούν ώστε να πετύχει μια ομάδα τους στόχους της για αυτογνωσία, αλληλεπίδραση, αναζήτηση, γνώση, και ανακάλυψη. Το βιβλίο προλόγισαν η Κάτια Χατζηλάκου εκ μέρους του Gestalt Foundation και ο Κώστας Μπακιρτζής, παλιός γνώριμος του Παιδαγωγικού τμήματος του ΑΠΘ, ο οποίος με γλαφυρό και ουσιαστικό τρόπο μίλησε για τους μύθους και τα παραμύθια και πως αυτά μας βοηθάνε για την κατανόηση και την έκφραση των συναισθημάτων μας.

Οι συγγραφείς προτείνουν τρόπους χρησιμοποίησης των μύθων, των παραμυθιών και των παιχνιδιών σαν μέσο εκπαίδευσης, μάθησης και επικοινωνίας τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων, που διευκολύνεται διαμέσου της βιωματικής μάθησης. Πέρα από το θεωρητικό υπόβαθρο που παρουσιάζεται στο βιβλίο, καταγράφουν ιστορίες, παραμύθια και παιχνίδια που οι ίδιες χρησιμοποιούν στη δουλειά τους. Επιπλέον, δίνουν ασκήσεις που βοηθούν τον ειδικό - εκπαιδευτικό, ψυχολόγο, ψυχοθεραπευτή - να χρησιμοποιήσει το υλικό αυτό στην ομάδα, είτε εργάζεται με παιδιά, είτε με ενήλικες.

Με την ευκαιρία αυτή, ίσως ενδιαφέρει κάποιους να αναφέρω την κλινική μου εμπειρία και τον τρόπο που χρησιμοποιώ τις ιστορίες, τους μύθους, τα παιχνίδια και τα παραμύθια μέσα στο πλαίσιο της ψυχοθεραπευτικής εργασίας μου στις ομάδες με άτομα που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας στο ΚΗΦΗ (Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων).

Στους ηλικιωμένους ενήλικες που πάσχουν από άνοια κάποια χαρακτηριστικά των ελληνικών παραμυθιών φαίνεται να ενεργοποιούν την μνήμη τους, όπως για παράδειγμα, η γλώσσα, η παράδοση, η προβολή του φυσικού περιβάλλοντος αλλά και του ίδιου του χαρακτήρα του ελληνικού λαού. Στις ομάδες που τα άτομα πάσχουν από την νόσο Alzheimer ή άλλη μορφή άνοιας και είναι σε προχωρημένο στάδιο, επιλέγω μικρά παραμύθια, όπως για παράδειγμα το παραμύθι: «η κουκουβάγια και η πέρδικα». Περιληπτικά, το παραμύθι αφηγείται το πώς η πέρδικα δίνει στην

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ - Πέμπτη 3 Μαρτίου 2011 , IANOS

Αριστοτέλους 7



κουκουβάγια που πήγαινε στο σχολείο φαγητό στο μικρό της, το κολατσιό και για το περδικάκι της. Όταν η κουκουβάγια την ρωτάει: «Πώς θα γνωρίσω το παιδάκι σου?», η πέρδικα πολύ απλά απαντάει: «Είναι το ομορφότερο παιδί σε όλο το σχολείο!». Μετά από κάποια ώρα η κουκουβάγια επιστρέφει το κολατσιό που της έδωσε η πέρδικα και της λέει: «Δεν κατάφερα να βρω το παιδάκι σου. Κάθισα μια ώρα στο σχολείο. Όσο και να κοιτούσα δεν έβλεπα ομορφότερο παιδί από το δικό μου»

Συστήνω κατά την διάρκεια της αφήγησης χρήση παντομίμας, αλλαγή της φωνής, και χρήση αξεσουάρ.

Ενθαρρύνω τα μέλη της ομάδας να αναγνωρίσουν λέξεις κλειδιά που ακούστηκαν στο παραμύθι (Key words). Ενδεικτικά αναφέρω μερικές λέξεις κλειδιά από το συγκεκριμένο παραμύθι: Δάσος, Γράμματα, σχολείο, τιμωρία, κλπ.

Με τα μέλη κάνω διάλογο μένοντας σε κάποιες λέξεις κλειδιά και προτείνοντας να μιλήσουν γι' αυτές; Υπάρχει κάποιος που βίωσε την τιμωρία στο σχολείο; Ποια είναι η γνώμη σας για την τιμωρία σήμερα;

Η λέξη τιμωρία - την τονίζω εδώ - επειδή αποδείχτηκε μια πολύ «δυνατή» λέξη στην ομάδα με τα άτομα που πάσχουν από προχωρημένη άνοια, και το Mini Mental είναι 12 το μεγαλύτερο και 0 το χαμηλότερο. Έχει ίσως ενδιαφέρον να αναφέρω εδώ, ότι στην βιωματική παρουσίαση που έκανα στο Συνέδριο της Εταιρείας για τη Νόσο Alzheimer και Συναφών Διαταραχών, για την χρήση των παραμυθιών στην άνοια, η λέξη κλειδί που αποδείχτηκε αντίστοιχα «δυνατή» για το «φυσιολογικό» (με την έννοια ότι δεν πάσχει από άνοια) ακροατήριο, ήταν η λέξη ομορφά.

Ο λόγος που πειραματίζομαι με διάφορες μορφές επικοινωνίας όπως οι σωματικές ασκήσεις, τα παιχνίδια, η ζωγραφική, το κολάζ, ο πηλός, η Αμμοθεραπεία (Sandplay Therapy), τα παραμύθια, κ.ά. είναι το ότι οι άνθρωποι που έρχονται στο ΚΗΦΗ βρίσκονται σε προχωρημένα στάδια της άνοιας και πολλοί απ' αυτούς δεν ανταποκρίνονται στην λεκτική επικοινωνία. Η αφήγηση ενός λαϊκού παραμυθιού φαίνεται να τους ενεργοποιεί, να τους «ακουμπά», να τους συγκινεί και να ανακινεί τις προσωπικές τους αναμνήσεις και βιώματα.

Κλείνω αυτή τη σύντομη παρουσίαση με ένα ποίημα του Γιώργου Δροσίνη, μιας και οι ποιητές είναι αυτοί που προγνότηκαν κατά πολύ των ψυχολόγων και στο θέμα των παραμυθιών - όπως άλλωστε και με πολλές άλλες σύγχρονες ψυχολογικές θεωρίες και αντιλήψεις - και πρώτοι φαίνεται να αντιλήφθηκαν την δύναμη των λαϊκών παραμυθιών:

«Σαν το σιτάρι σπέρνεται στον κόσμο η αλήθεια
Κι απ' τον καθάριο σπόρο της φυτρώνουν παραμύθια.
Καλότυχος όποιος μπορεί τα στάχυα να θερίσει
Και το σιτάρι απ' τα' άχυρο καλά να ξεχωρίσει.
Για τον μικρό τον κόπο του μεγάλο κέρδος μένει:
Όλη η αλήθεια που θα βρει στα ψέματα κρυμμένη!»

Κατερίνα Σιαμπάνη

Msc Συμβούλευτικής Ψυχολογίας, Απόφοιτη Gestalt Foundation,
Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt.

Ονειρεύτικα και μεγάλωσα...

Με την Πόλα Καραντάνα γνωρίζομαστε από την εκπαίδευση μας στην θεραπευτική προσέγγιση Gestalt, στο Gestalt Foundation σχεδόν τέσσερα χρόνια τώρα. Με το βιβλίο «ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΑΙ... ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙΣ» των Δάφνης Φιλίππου και Πόλας Καραντάνα από τις εκδόσεις Καστανιώτη, γνωρίστηκα πρόσφατα.

Πριν μιλήσω για τις εντυπώσεις μου από το βιβλίο και την χρησιμότητα του στην δουλειά μου ως ψυχοθεραπεύτρια θα ήθελα να πω μερικά λόγια για την Πόλα. Πιστεύω πως οι συγγραφείς ενός βιβλίου επικοινωνούν με τον αναγνώστη τις δικές τους γνώσεις και εμπειρίες, και ο αναγνώστης κρατάει και χρησιμοποιεί αυτό που του ταφιάζει αναπτύσσοντας έτσι τις δικές του δυνατότητες. Η ηρεμία λοιπόν της Πόλας και το ευρύ της πνεύμα με έκαναν εξ αρχής να νιώσω ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Η εύκολη προσαρμογή της σε μια εκπαιδευτική ομάδα που είχε είδη δημιουργηθεί έδειχναν τα χρόνια εμπειρίας της στο χώρο των ομάδων. Οι τοποθετήσεις της και η ολιστική οπτική που έδινε στα θέματα που αναδύονταν με έκαναν να αντιληφθώ τις γνώσεις της και την δουλειά που είχε πίσω της. Η ίδια πάντα σεμνή, χωρίς πολλά λόγια και εξηγήσεις, με νοιάξμιο προς τους άλλους, βαθιά ενσυναίσθηση και σεβασμό. Έχοντάς όλα αυτά στο μυαλό μου και γνωρίζοντας την δουλειά της περίμενα με προσμονή και προσδοκίες το βιβλίο αυτό.

Παίρνοντας το βιβλίο στα χέρια μου και με το πρώτο ξεφύλλισμα είδα πόσο πλούσιο και καλά δομημένο είναι. ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΑΙ... ιστορίες από όλες τις γωνιές του κόσμου, φτιαγμένες από διαφορετικούς ανθρώπους, που διαβάζοντάς τες μας κάνουν να ονειρευόμαστε.

Ωραίο πράγμα να ονειρεύεσαι, μαγικό. Στα όνειρα όλα είναι δυνατά, να πετάς πάνω από την γη, να έχεις υπερφυσικές δυνάμεις, να γλιτώνεις από άγρια σκυλιά, να λες πράγματα και να νιώθεις συναισθήματα έντονα, δυνατά. Μέσα από αυτό το βιβλίο οι ιστορίες σε κάνουν να ονειρεύεσαι και γίνονται παιχνίδια, ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙΣ... και το παιχνίδι ωραίο πράγμα, το χάνουμε μεγαλώνοντας και ξεχνάμε πως τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από αυτό, αναπτύσσονται και γνωρίζουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους.

Η έκδοση του βιβλίου συνέπεσε με την έναρξη της δεύτερης χρονιάς μας ανοιχτής ομάδας αυτογνωσίας με ενήλικες που συντονίζουμε και προετοιμάζουμε μαζί με την συνεργάτιδα μου. Αυτές οι συναντήσεις γίνονται στο πλαίσιο της αυτογνωσίας με συγκεκριμένο θέμα κάθε φορά. Κάθε συνάντηση οργανώνεται από τους συντονιστές προτείνοντας στα μέλη τρόπους που θα δουλέψουμε και θέματα στα οποία θα εμβαθύνουμε σε κάθε συνάντηση μας. Χρειάζεται κάποια προεργασία πριν την έναρξη της ομάδας, κάτι που έχω και εγώ ανάγκη ως δική μου προετοιμασία. Έτσι περίμενα το βιβλίο για να το χρησιμοποιήσω σε αυτή την διαδικασία με χαρά. Οι προσδοκίες μου εκπληρώθηκαν και πράγματι που φάνηκε πολύ χρήσιμο. Η δομή του αρχικά με διευκόλυνε να ανατρέψω στα θέματα που με ενδιαφέρουν και να διαβάσω τις αντίστοιχες ιστορίες. Επιλέγοντάς λοιπόν την ιστορία και ξέχοντάς στο νου μου το στάδιο της ομάδας σχεδιάζω τις ασκήσεις που θα προτείνω στην ομάδα. Ασκήσεις για το άνοιγμα της συνάντησης, για την πορεία και το κλείσιμο της. Έχοντας στα χέρια μου το βιβλίο, βρίσκω πολύ ενδιαφέρουσες προτάσεις για ασκήσεις και μου δύνονται ιδέες και τρόποι να δουλέψουμε το θέμα της συγκεκριμένης συνάντησης. Οι συνδυασμοί που μπορούν να γίνουν είναι πολλοί και οι δυνατότητες που ανοίγονται απεριόριστες.

Η δική μου επαφή με το βιβλίο ως συντονίστρια με έκανε να ανοίξω τους ορίζοντες μου, ανακάλυψα καινούργιους τρόπους να επεξεργάζομαι θέματα μέσα στην ομάδα, με διευκόλυνε στην καλύτερη οργάνωση αυτής και μου άνοιξε δρόμους επικοινωνίας. Διαβάζοντάς το ένιωσα μεγαλύτερη ασφάλεια στο ρόλο της συντονίστριας, γαργάλησε τις δημιουργικές μου πλευρές. Έχοντας ένα συγκεκριμένο πλάνο κάθε φορά, μια δομή, έθελε πάτι στην διαδικασία της ομάδας αυτό μπορεί να αλλάξει και να γίνει κάτι αλλο. Ανάλογα με τις ανάγκες που αναδύονταν, προσαρμόζομασταν δημιουργικά στην διαδικασία. Από την ασφάλεια και την σταθερότητα που μου δίνει η δομή, ανοίγομαι στο καινούργιο, το άγνωστο, την νέα εμπειρία, με δημιουργικότητα. Η ανατροφοδότηση που παίρναμε από την ομάδα, ήταν ότι μέσα από τις ιστορίες ήρθαν σε επαφή με αιδέατες πλευρές τους και τους διευκόλυναν να εμπιστευθούν, έχοντας λιγότερη ντροπή. Η συνδήκη της ανοιχτής αυτής ομάδας έχει μια δισκολία στο να χτιστεί η ασφάλεια και η εμπιστοσύνη, μιας και κάθε φορά μπορεί να υπάρχουν καινούργια μέλη ή να απουσιάζουν κάποια παλιά. Οι ιστορίες το έκαναν πιο εύκολο δίνοντας ένα «παιχνιδιάρικο» τρόπο που ζευπλόκαρε και διευκόλυνε. Ασφάλεια, εμπιστοσύνη και δημιουργικότητα. Σίγουρα αυτό το βιβλίο είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για εμένα.

Σε ευχαριστώ Πόλα

Αμαλία Καπουλέα, Απόφοιτος Gestalt Foundation,
Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

IANOS ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Ας μιλήσουμε για τη ΘΕΡΑΠΕΙΑ GESTALT

Θεσσαλονίκη, Παρασκευή 18 Μαρτίου 2011

Εισηγήτρια: KATIA XATZHLAKOU

MSc Ήττα Χατζηλάκου & Επίκουρη Καθηγήτρια στην Αριστοτελέα Πανεπιστήμιο, Επίκουρη Καθηγήτρια στην Επαγγελματική Σχολή της ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ (ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ) και Επίκουρη Καθηγήτρια στην Επαγγελματική Σχολή της ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ (ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ). Επίκουρη Καθηγήτρια στην Επαγγελματική Σχολή της ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ (ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ) και Επίκουρη Καθηγήτρια στην Επαγγελματική Σχολή της ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗΣ (ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ).

Hταν Παρασκευή 18 Μαρτίου 2011, μια όμορφη μέρα, στο γνωστό κεντρικό βιβλιοπωλείο της πόλης μας, στον IANO στην Αριστοτέλους, όπου εγκαινιάστηκε η συνεργασία του Gestalt Foundation με την αλυσίδα πολιτισμού ΙΑΝΟΣ. Το θέμα της εναρκτήριας ομιλίας ήταν «Ας μιλήσουμε για τη θεραπεία Gestalt» με εισηγήτρια την Κάτια Χατζηλάκου..

Το κοινό ερχόταν σιγά -σιγά και συνέχιζε να έρχεται και κατά την διάρκεια της παρουσίασης. Στο τέλος γύρισα και είδα ότι κάποιοι στεκόντουσαν όρθιοι ακουμπώντας στο κάγκελο της σκάλας που οδηγούσε στην αίθουσα... Ανάμεσα στο κοινό πολλές αγαπημένες θεραπεύτριες Gestalt, συνάδελφοι, εκπαιδευόμενοι, η οικογένεια της Κάτιας, αλλά και καινούργια πρόσωπα. Μια αγκαλιά για την Gestalt, μια συνάντηση με το κοινό που ήθελε να μάθει «Τι είναι η Gestalt».

Η Κάτια με την γνωστή της ενεργητικότητα, όρθια, μιλούσε σαν να συνομιλούσε με όλους και τα έλεγε για όλους. Ακούγοντας, είχα την αίσθηση ότι ήμουν ακόμα μια φορά στα σεμινάριά μας και είδα με πολύ συγκίνηση τον γνωστό μας πετευτό (από το βίντεο της Liv Estrup «What's behind the empty chair?», 2000) από το εισαγωγικό μας μάθημα να μικραίνει και να απομακρύνεται για να δείξει πώς μεταβάλλεται το πεδίο και πόσο υποκειμενική είναι η αντίληψή μας.

Η ιστορική αναδρομή από την ψυχανάλυση στην συμπεριφορική και στις ψυχοθεραπείες του «τρίτου δρόμου» και της Gestalt βοήθησαν το ακροατήριο να καταλάβει αυτό που έλεγε και ο Perls, ο ιδρυτής της Gestalt: «Δεν ανακαλύπτουμε παρά το αυταπόδεικτο». Έχει όμως μεγάλη σημασία και η χρονική συγκυρία. Έτσι τιμούμε και το παρελθόν, τιμούμε και το παρόν και τις ανάγκες του σημερινού ανθρώπου που δεν θέλει πλέον τον κυρίαρχο και τον απόλυτο δάσκαλο. Χρειάζεται μόνο την αποδοχή και την εμπιστοσύνη ότι αυτός και μόνο αυτός ξέρει το θέμα του και την λύση του προβλήματός του.

Οι αρχές της Gestalt άγγιξαν τον νου, την περιέργεια, άγγιξαν τις καρδιές, ανακούφισαν με την αποδοχή που εκπέμπουν και άγγιξαν και πολλούς που ήθελαν να δικαιωθούν.

Οι ερωτήσεις ήρθαν και η Κάτια μετέτρεπε τις ερωτήσεις σε δηλώσεις με την μαεστρία της και την γνώση της. Άκουσε, και πιστεύω ότι όλοι το ένιωσαν, τον κάθε ένα σαν να ήμασταν σε μια από τις ομάδες της.

Στο τέλος οι περισσότεροι περάσαμε να της πούμε κάτι δικό μας. Νομίζω ότι πουλήθηκαν πολλά βιβλία εκείνη την ημέρα από την βιβλιογραφία που μας έδωσε. Το πνεύμα της Gestalt έγραψε την πρώτη του σελίδα στην ιστορία της συνεργασίας μας στη νέα, πολύ όμορφη και φιλόξενη αίθουσα του Ιανουάριου. Έφυγα και εγώ με ένα χαμόγελο και μια γλυκιά γεύση. Σε ευχαριστούμε Κάτια, και καλή συνέχεια... σε όλους μας.

MARINA ΘΕΟΦΙΛΟΥ

Απόφοιτη Gestalt Foundation



ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ ΤΟΥ GESTALT FOUNDATION

«Από τη διάσπαση στη Συζκέντρωση ... από το φόντο στη Μορφή»

Εισηγήτρια:
ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ

Θεσσαλονίκη,
Παρασκευή 8 Απριλίου 2011

M.Sc. Èéé Æò éáéÈí éù í Æò Øô÷í ëí àñò Á.D.È.

È ãñáð ãýññá, Åéð áññáyññá, ééÅð üðññá, èãñáð åññò Gestalt. Óóí ãññýññá ã o ÈÝ ãññ o Åéð åññåññóçò éáéØð-í èãñáð åññò Gestalt Foundation. Á ááñ ù ñññ i Yí i Yéi ò ã o Óóééüññá ò Åéëþí ù í Øð-í éüññá ì (Ó.Å.Ø.), Åò Æññù ðáññþò, í ù óçò Øð-í èãñáð åññò (EAP) éáéçò Åññù ðáññþò, í ù óçò È ãñáð åññò Gestalt (EGAT). Ëñññóçññú i Yéi ò ñññ Åéëçí ñññ Åéññåññò Øð-í èãñáð åññò Gestalt

Απόγευμα Παρασκευής 8 του Απρίλη, η αίθουσα εκδηλώσεων του Ιανού γέμισε γι' άλλη μια φορά από αισθήσεις, σκέψεις, χαμόγελα και λόγια Ψυχής.

Η Αντωνία Κωνσταντινίδου και το θέμα “Από τη διάσπαση στη συγκέντρωση ... Από το Φόντο στη Μορφή” ήταν ο μαγνήτης που με οδήγησε και εμένα να βρεθώ σ' αυτή την εκδήλωση. Εγώ και πολύς ακόμη κόσμος, συνάδερφοι που είχα να συναντήσω καιρό, αλλά και άνθρωποι που αναζητούν, που εξερευνούν νέους δρόμους επικοινωνίας και αυτοβελτίωσης.

Και δεν θα υπήρχε καλύτερος χώρος γι' αυτή την διάλεξη πάρα μόνο ένα βιβλιοπωλείο που το όνομα του το δανείστηκε από τον θεό των Ρωμαίων Ιανό, που αντιτροσωπεύει τις ενάρξεις.

Η λέξη έναρξη υπονοεί και τη μετάβαση από μια πρότερη κατάσταση ύπαρξης, την μετάβαση από μια παλιά Μορφή σε μια καινούργια. Ήταν η Συγκέντρωση του κόσμου αλλά και η προσωπική

Συγκέντρωση του καθενός στις σκέψεις του και στις αισθήσεις του στο προσωπικό «εδώ και τώρα» που συναντά το σύλλογικό.

Μέσα σ' αυτές τις λίγες γραμμές μεταφέρω περισσότερο τη διαδικασία από το περιεχόμενο αυτών που παρακολούθησα. Η λυρική φωνή της Αντωνίας και η λεπτομερής παρουσίαση του θέματος μ' έκαναν να νιώσω δύναμη, ζωντάνια, καθαρότητα, ολοκλήρωση και ενότητα, οι ποιότητες των καλών μορφών αναδύθηκαν μέσα μου. Αντωνία σ' ευχαριστώ που μου έδειξες ακόμη έναν τρόπο να συγκεντρώνω τις γνωστικές, συναισθηματικές και σωματικές μου δυνάμεις, κάθε στιγμή.

Τέλος χάρηκα πολύ που έκλεισες την παρουσίαση με το παραμύθι του Χόρχε Μπουκάλ για τον “Ερευνητή” και εύχομαι σε σένα, σε μένα και σε όλους τους φίλους, ο πραγματικός χρόνος που θα ζήσουμε να είναι όντως μεγάλος!

ΛΗΜΗΤΡΑ ΖΙΟΓΑ

Απόφοιτη Gestalt Foundation. Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt.

"Ewínoxos.."

Μετά από 3 χρόνια στο Γροκομείο της Εστίας Κωνσταντινουπόλεως, δεξιώνα μοιραστώ μια προσωπική εμπειρία για τη μαχευτική δύναμη της στιγμής και για τη χορεία του χρόνου που κυλάει, ορίζοντας την μέραδεν μας:

Ένας μακρύς διάδρομος με τη μυρωδία που συμβίζει παλιό και κλεισμένο δωμάτιο. Μα τα παράθυρα είναι ανοιχτά. Περπατώντας βλέπω μια χυναίκα ανήσυχη, βγήκε από το δωμάτιο να δει από που έρχονται οι φωνές. Πριν προλάβω να ρωτήσω ακούω μια φωνή αδύναμη μα δυνατή, σαν κάποιος να πονάει... Πλησιάζοντας ακούω καθαρά... „Νεροοοό...“ Η μυρωδία του ελληνικού καφέ χλυκαίνει πιν αιμόσφαιρα, καθώς περνάω από το κουζινάκι, μα πλησιάζω ταραχμένη μάλλον και αχγωμένη στο τελευταίο δωμάτιο του διαδρόμου. Η πόρτα είναι ανοιχτή, το δωμάτιο φωτίζεται, οι κουρτίνες είναι τραβηγμένες! Κάθεται στην καρέκλα του κρατάει το ποτήρι με το νερό, κάποιος πρόλαβε και του το έδωσε... “Τι έχιε; Καλά είστε;”, ρωτάω. “Ηθελα το ποτήρι μου.” “Να σας βάλω λίγο ακόμα”. “Οχι! Πίνει ακόμα μια γουλιά. “Χρειάζεστε κάτι άλλο;” “Ναι. Φέρε μου εκείνο το ρολόι δέληι κούρδισμα.”

Ένα βαρύ κόκκινο χυπνητρί είναι πάνω στο κομοδίνο, απέναντι από την πολυθρόνα. Το κρατάει. Το ρολόι πάει λάθος... Έμεινε ξεκούρδιστο και δείχνει άλλη ώρα. Με αρχές κινήσεις το κουρδίζει. “Δεν έχω δύναμη”, λέει. Σταθερά όμως, σχεδόν επίμονα συνεχίζει το κούρδισμα. Το βάζει στη σωστή ώρα, μάλλον ικανοποιημένος. “Ωραία. Βάλτο στη δέστη του. Τώρα θέλω απλά να κάτσω εδώ να κλείσω τα μάτια και να κοιμηθώ.”

Εδώ και δύο βδομάδες που η αδυναμία του κορμιού του τον ανάγκασε να μένει στο δωμάτιο του παραπρώ τα ξαφνιασμένα του μάτια. Μοιάζει απορημένος που το κορμί του “ξεκουρδίζεται”, στα 94 χρόνια του! “Δεν ξέρω τι γίνεται. Έχω κάτι πίσων. Δε σταματάνε.” Και σαν να έχει σημασία ο χρόνος να κυλάει σωστά. Είσι όπως κάθεται σαστισμένος και αδύναμος απέναντι από το χρόνο που κυλάει, αναρωτημέναι. Τί περιμένει; Με ξαφνίαζε... Σαν να μνη σίγουρος για το πέρασται! Και σκέφτομαι το σίγιο του Λειβαδίτη: “Κι εχώ που ήμουν τρελός χια

ιο αύριο τώρα κοιπά με αγωνία τους λεπιδοείκτες στα ρολόγια”. Κι εγώ ακουμπισμένη στο κρεβάτι, αφήνοντας του το περιθώριο να βλέπει το ρολόι των κοιπά, παραπρά κάθε λεπτομέρεια... Με την πλάτη χυρισμένη στο χρόνο... Μα τώρα που το κούρδισε ακούω τους χτύπους... Ακούω το χρόνο να περνάει; Μπορείς να κινείσαι συνεχώς αποφεύγοντας να σταθείς ακίντης, καθηλωμένος βασανιστικά απέναντι από ένα καλά αμιλητικά κουρδισμένο, ρολόι. Μα αυτό που φοβάμαι καθρεφτίζεται σε αυτά τα δύο μεχάλια χαλάζια μάτια...
(4/11/2010)

“Δε φταίω εχώ που μερχαλήνω, χτιπάρι πισώπλατα ο χρόνος”. Και ακούω ακόμα το κουρδισμένο ρολόι πίσω μου σταθερά να μετράει τα λεπτά. Και ο χρόνος χι' αυτόν σταμάτησε... Περνάνε όμως μέσα μου ξανά και ξανά εκείνα τα λεπτά. “Είναι σαν να μην το έχω ζήσει...” λέω. Σαν μία ανάμνηση στην οποία βυθίζομαι... Σαν να βυθίζομαι σε ένα ανεμοστρόβιλο ξαπλωμένην ήρεμα και άνετα πάνω σε ένα σύννεφο. Οι τελευταίες σπηγμές μαζί του ένα δώρο. Τι κρατάω με την ανάμνηση αυτή;

Με θάρρος, με πρεμία, με βαθιά δέληση στάθηκε κοιπώντας το χρόνο του να τελειώνει. Και ταυτόχρονα έζησε με ακρίβεια λεπτού ότι του είχε απομείνει. Να μη χάσει ούτε λεπτό. Πολύτιμο το κάθε δευτερόλεπτο... Λογιστής, αυστηρός με τα οικονομικά, μιλαχε με περιφάνεια ότι το πως τα κατάφερνε. Αυστηρός και με το χρόνο... Διεκδίκησε μέχρι τελευταίου λεπτού τη ζωή που δικαιούνταν. Δίκαιασ... Πάλεψε και το κούρδισε καλά το ρολόι του... Δεν ήταν η ώρα ακόμα να σταματήσει.

(15/11/2010) Στέκομαι εδώ, μπροστά στο ρολόι που οι λεπτοδείκτες του πάντα δείχνουν

Αλεξιά Ιωάννα
ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΗ GESTALT FOUNDATION

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ...



ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ...

PHILIP LICHENBERG

ένας πατέρας, ένας παππούς
της Gestalt

Hρθε από την Αμερική μόνο για εμάς. Τώρα πια μένει με την γυναίκα του και τους φίλους του και πολύ σπάνια ταξιδεύει. Μια πατρική φιγούρα, ένας Gestalt γκουρού που πιστεύει και διδάσκει την ισότητα. «Όλες οι σχέσεις ξεκινάνε με ανισότητα και τείνουν στην ισότητα. Χρειάζεται απλά να δούμε πώς εξισώνονται. Υπάρχει ο υγιής τρόπος: Στην θεραπεία ξεκινάμε με ανισότητα την θεραπευτική σχέση και η θεραπεία τελειώνει όταν η σχέση θεραπευτού θεραπευόμενου έχει γίνει ισότιμη. Ισότητα επιδιώκεται και σε μη υγιείς σχέσεις όπου το θύμα μπορεί να εσωτερικεύει την ντροπή και τις τύψεις του θύτη του και να βρεθεί σε σύγχυση. Τότε η σχέση εξισώνεται με λάθος τρόπο. Ο Philip Lichtenberg σε όλη του την ζωή ασχολείται, καταγράφει, λέει ο ίδιος, τις συνθήκες που επιτρέπουν την αληθινή επαφή με τον εαυτό και τους άλλους. Είναι ανάγκη να αναγνωρίσουμε πώς εμείς συμμετέχουμε στα πάθη μας και πώς συντηρούμε ένα μοντέλο που μας πνίγει.

Ο Philip Lichtenberg έχει εισάγει την **ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΓΩΝΙΩΝ** (Theory of Four Corners). Αν προσπαθήσω να σας μιλήσω με λίγα

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΜΕ ΤΟΝ PHILIP LICHTENBERG ΣΤΗΝ ΑΘΗΝΑ,

ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΥΡΙΑΚΗ 26-28 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2010

λόγια για αυτή την θεωρία, θα έλεγα ότι ουσιαστικά πρεσβεύει ότι αυτό που προάγει την αληθινή επαφή και την ισότητα είναι ο διάλογος πέρα από το I (πρώτο στάδιο) Thou (δεύτερο στάδιο) υπάρχουν και το τρίτο στάδιο: « Πώς είσαι με αυτό που λέω» και ένα τέταρτο στάδιο: « Θέλεις να μάθεις πώς είμαι εγώ με αυτό που μου λες?»

Είχα καιρό να συζητήσω για κοινωνική ιδεολογία συνδεδεμένη με την ατομική ιδεολογία με τόσο σαφή τρόπο. Είναι ένας θεραπευτής που είναι σοβαρός και λιγομίλητος μέχρι ο θεραπευόμενος να αρχίσει να κάνει επαφή με τον εαυτό του. Και τότε « ανοίγει η καρδιά του» και ένα πλατύ χαμόγελο διαγράφεται στο πρόσωπό του ενώ τα ματάκια του λάμπουν καθρεφτίζοντας τα δάκρυα που τρέχουν στο πρόσωπο που παρακολουθεί με ευλάβεια. Και αγγίζει και χαϊδεύει απαλά και τρυφερά και σκουπίζει τα μάτια και αγκαλιάζει με αγάπη και ευγνωμοσύνη αυτόν που του άνοιξε την καρδιά του.

Πόσο όμορφη είναι η απλότητα, πόσο όμορφη είναι η επαφή, η εμπιστοσύνη. Παράδεισος για κατάθεση ψυχής. Μιλούσαμε για την σκιά του που την αφήνει, που διεισδύει, που κουβαλάει τον πατέρα μας, τον μέντορά μας, που θα μείνει μαζί μας, όπως μας υποσχέθηκε ότι θα μας πάρει και αυτός μαζί του.

Και σκέφτομαι ότι δεν ήταν μόνος του είμασταν και εμείς εκεί, μαζί με τους δασκάλους μας, τους θεραπευτές μας, τους επόπτες μας σε πλήρη ισοτιμία. Σαν

μέλη έτοιμα να δουλέψουν στο πιο υπαρχιακό σεμινάριο, είπε κάποια, σε ένα σεμινάριο που μας συνέδεσε και με τις κοινωνικές αρχές της Gestalt είπε ένας άλλος, που γεννήθηκαν την στιγμή ακριβώς που η Gestalt βρήκε τον δρόμο και την εποχή που οι συνειδήσεις των ανθρώπων την προσκάλεσαν. Όταν οι άνθρωποι μετά από 2 καταστροφικούς πολέμους βαρέθηκαν να καθοδηγούνται και να αναθέτουν σε άλλους τις αρχές και την αξία τους και στράφηκαν στην ενδυνάμωση του εαυτού τους, και βγήκαν καθαροί και πάμφτωχοι μέσα από την οικονομική και κοινωνική κατάρρευση να δημιουργήσουν νέες κοινωνίες πιο αξιοκρατικές. Τότε που πιστεύαν στην ισότητα, την διαφορετικότητα, ενώ συγχρόνως δομούσαν και την νέα κοινωνία, προσανατολισμένη στην εξυπηρέτηση και στην ανάπτυξη του κάθε ανθρώπου. Αυτή ακριβώς την κοινωνία που σήμερα την χαλάσαμε πάλι και καταρρέει σιγά - σιγά και σύντομα θα χρειαστεί να ξαναχτίσουμε.

Υποσχεθήκαμε να τιμήσουμε αυτόν τον σπουδαίο άνθρωπο, εν γνώστη μας ότι μάλλον δεν θα τον ξαναδούμε ποτέ στην ζωή μας λόγω της μεγάλης απόστασης που μας χωρίζει γεωγραφικά, με το να διδάξουμε τις αρχές του, να μιλήσουμε για το έργο του. Νιώσαμε μια έντονη αναγέννηση. Νιώσαμε μια έντονη κοινωνικοποίηση και την γαλήνη της ισότητας.

MAPINA ΘΕΟΦΙΛΟΥ
Απόφοιτη Gestalt Foundation

Εκδοτική ομάδα:

Αντωνία Κωνσταντίνου
Υπεύθυνη έκδοσης

Ζωή Μπαχταλιά
Χριστίνα Χατζηλάκου
Γραμματειακή υποστήριξη

Μετάφραση
K&D Webber

Σοφία Μαμαλίγκα
Σελιδοποίηση
www.mamalinga.gr

Σ' αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν:

ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΟΥ ΓΙΩΤΑ / ΑΛΕΞΙΑ ΙΩΑΝΝΑ / ΖΙΩΓΑ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΘΕΟΦΙΛΟΥ ΜΑΡΙΝΑ / ΚΩΣΤΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ / ΜΗΤΣΟΠΑΝΗ ΑΝΤΑ
ΜΟΡΑΙΤΟΥ ΝΤΕΜΥ / ΣΙΑΜΠΑΝΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ /

Η κάρτα IANOS CLUB είναι μια κάρτα βιβλίου & πολιτισμού με την οποία τα μέλη της συλλέγουν πόντους μέσω των αγορών τους στα καταστήματα IANOS.

Οι κάτοχοι της κάρτας απολαμβάνουν επίσης μηνιαίες προσφορές βιβλίων & αντικεμένων Artshop, υπογεγραμμένα βιβλία, εκδηλώσεις, διαγωνισμούς και κληρώσεις, κερδίζουν διπλάσιους πόντους την ημέρα των γενεθλίων τους και σε άλλες ειδικές μέρες μέσα στον χρόνο ενώ έχουν και άμεση ενημέρωση & εκμπρέτηση μέσω της γραμμής.

Εξιτηριαζόμενης πελατών. Παράλληλα η κάρτα IANOS CLUB προσφέρει προνόμια (με τη μορφή εκπτώσης) σε συνεργαζόμενους χώρους σε Αθήνα & Θεσ/νίκη (θέατρα, μουσεία, κινηματογράφος, εστιατόρια, ξενοδοχεία και πολλά άλλα).

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.ianos.gr.

Εγγραφείτε τώρα εντελώς δωρεάν σε οποιοδήποτε κατάστημα IANOS ή online

IANOS.GR

ΔΕΙΤΕ ΤΟ
SITE ΜΑΣ

www.gestaltfoundation.gr

