



Η ΕΙΣΒΟΛΗ ΤΟΥ Covid-19 ΣΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΦΕΤΙΝΟ ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΟ

σελ. 2

- Εκδοτικό σημείωμα
- Ομιλία: Είμαι γυναίκα και...
- Best sellers 2020 ΙΑΝΟΣ

σελ. 3-4

- Παρουσιάσεις στον ΙΑΝΟ

σελ. 5-7

- Philip Lichtenberg

σελ.8-10

- 22ο τετραήμερο Εργαστήριο Ψυχοθεραπείας Gestalt

σελ. 11

- Covid -19

σελ.12

- GIO: Καραντίνα! Lockdown!

σελ. 13

- e-therapy by Gestalt Foundation

σελ.14-15

- Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Εποπτών

σελ. 16

- Ελεύθερη έκφραση



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

ΠΕΤΣΑΛΙΝΙ
ΕΑΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 2310 277 004 2310 284 832 info@ianos.gr
ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΙΑΝΟΣ Μετροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη 2310 268 682 2310 282 821
πετσαλι@ianos.gr
Μεταπολεμικός 18, 551 31 Καλαμάρι 2310 426 780 2310 426 780 kalamata@ianos.gr
ΠΕΤΣΑΛΙΝΙΑΝΑ ΣΕΡΡΩΝ Πύκνιο 2310 472 308 2310 472 309 serres@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Βουτσινού 14, Θεσσαλονίκη 2310 226 610 2310 226 611
bazaa@ianos.gr
Cafe - Σουλίου 24, 105 64 210 32 17 97 210 32 17 686 info.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ CAFE | ΙΑΝΟΣ DELI Σουλίου 24, 105 64 210 32 17 97 210 32 17 686
cafe@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ARTSHOP Golden Hall, Μαρσίου 210 48 30 301 210 48 30 309
goldenhall@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 music.stadiou@ianos.gr
ΙΑΝΟΣ ΒΑΖΑΑΡ Αιόλου 67, 105 59 210 57 71 362 bazaa@ianos.gr
IANOS.GR

Είμαι σίγουρη ότι μετά από κάποια χρόνια θα θυμάμαι το φετινό τετραήμερο και θα μου φαίνεται σαν ένα όνειρο που σίγουρα δεν θα ξεχαστεί. Η δυναμική της ομάδας, αυτό ήταν το θέμα του φετινού τετραήμερου. Είναι παράδοξο που μεγάλος αριθμός ανθρώπων -ομάδα στο σύνολο, κλήθηκαν να βιώσουν τη δυναμική της ομάδας βρισκόμενοι ο καθένας στο σπίτι του μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή.

Συνέχεια στη σελίδα 8

**22ο 4ήμερο
Ψυχοθεραπείας
Gestalt**

**e-therapy by
Gestalt Foundation**

**Πρόγραμμα
Εκπαίδευσης
Εποπτών**

ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Τι να πω εγώ;
Τα λέτε όλα εσείς που «γράφατε»
σ' αυτό το τεύχος...

Διάβασα τα άρθρα σας για να γράψω το εκδοτικό σημείωμα και το μόνο που μπορώ να μοιραστώ μαζί σας είναι:

... τη βαθιά μου συγκίνηση, για το θάνατο αλλά και κυρίως τη ζωή του

Philip Lichtenberg και την ευγνωμοσύνη μου για τη συνάντηση μαζί του. Καλό σου ταξίδι... ένα μεγάλο ευχαριστώ για την κληρονομιά που μας άφησες...

... την αγωνία, το φόβο, το θυμό, τη ματαιώση αλλά και την πίστη, τη χαρά και την ελπίδα και τις μοναδικές στιγμές συνεργασίας κατά τη διάρκεια της καραντίνας για τη συνέχιση του προγράμματος και την οργάνωση του διαδικτυακού 4ημέρου! Εύχομαι ολόψυχα να ήταν το πρώτο και το μόνο ... και φέτος να βρεθούμε ξανά «όταν όλα θα έχουν τελειώσει ...» δίπλα στην πισίνα του Valis να μυριστούμε, ν' αγκαλιαστούμε και να ξαναεκτιμήσουμε την αφή στην επαφή...

... τη βαθιά και μοναδική αίσθηση οικειότητας και οικογένειας που φέρνουν οι σχέσεις χρόνων... διαβάζοντας τον απόηχο του προγράμματος εκπαίδευσης των εποπών. Ευγνωμοσύνη για την παρουσία όλων σας σ' αυτό το «interconnectivity» και «interdependency» σε μια «relationally changing community» της οποίας είμαστε όλοι μέλη...

...συγκίνηση, περηφάνια και χαρά για τη Gestalt που ανοίγει τα φτερά

της και πετάει στην Ξάνθη, στην Άρτα και τόσα άλλα μέρη της Ελλάδας που πώς να χωρέσουν σε τόσες λίγες σελίδες ... με διαλέξεις και προγράμματα στήριξης συνανθρώπων μας σε συνθήκες που το χρειάζονται...

...θαυμασμό και εκτίμηση για τους συναδέλφους μας που μπορούν να ταιριάζουν τόσο μοναδικά τη θεωρία και την πράξη, τη φιλοσοφία και την πραγματικότητα, μέσα από παρουσιάσεις βιβλίων, συζητήσεις και αναζητήσεις...

Ευχαριστώ... τον καθένα και την καθεμιά ξεχωριστά που αφιερώνετε χρόνο και νοιάξιμο για την «παρουσία» και το μοίρασμα τόσο μέσα από τα άρθρα της εφημερίδας, όσο και με πολλούς, μοναδικούς τρόπους στην καθημερινότητά μας στη Gestalt συμπόρευσή μας...

...και συνάντηση και απουσία, λοιπόν, και μαζί και χώρια, και επαφή και μοναξιά, και ολόκληρο και κομμάτια, και προσευχή και πόνος, και εδώ και τώρα, και απόσταση και αγκαλιά...

Ευχαριστώ από καρδιάς.

Καλή ακαδημαϊκή χρονιά σε όλους μας, με Υγεία!



Κατζηλάκου Κάτια

M.Sc. Κοινωνικής και Κλινικής Ψυχολογίας Α.Π.Θ., Ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδευτρια & Επόπτρια Gestalt, μέλος Σ.Ε.Ψ. & EAGT (Ex-Chair of NOGT and External Relation of EAGT). Κάτοχος ECP (European Certificate of Psychotherapy). Ιδρυτικό Μέλος του Κέντρου Ψυχοθεραπείας & Εκπαίδευσης Gestalt Foundation. Ιδρυτικό μέλος Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας Gestalt

ΟΜΙΛΙΑ

Είμαι γυναίκα και...

Τόπος: Περάνθη Άρτας, κάλεσμα από τον πολιτιστικό σύλλογο Περάνθης Άρτας με την ευκαιρία του εορτασμού της Ημέρας της Γυναίκας

[...]Ο Φεμινισμός δεν ζητά τον μηδενισμό των αντρών, αντίθετα, ζητά να υπάρχουν ίσα δικαιώματα και κάτι τέτοιο δεν μπορεί να γίνει χωρίς τη συμμετοχή των ίδιων. Δεν έχουμε μεγαλώσει μόνο εμείς με κάποιες κοινωνικές επιταγές. Με επιβολές δηλαδή του τύπου «οι γυναίκες πρέπει να είναι όμορφες και καλές, να παίζουν με τις κούκλες τους»κτλ. Δεν πρέπει μόνο εμείς να ήμαστε κάπως, δεν είναι λίγα που οι άντρες φορτώνονται, ίσως το πιο χαρακτηριστικό όλων «οι άντρες δεν κλαίνε!!».

[...]Για μένα ο Φεμινισμός είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την ελευθερία. Την ελευθερία του να είμαι «όπως είμαι» απλά, χωρίς να χρειαστεί να κάνω κάτι για να δείξω την αξία μου. Γιατί ως άνθρωπος

έχω ήδη αξία. Έχω ένα σώμα, μυαλό, ψυχή που ζητάνε φροντίδα. Αναγνωρίζω ότι οι περισσότερες εδώ μέσα, έχετε αναλάβει ήδη πολλούς ρόλους. Είναι επιλογή σας ή όχι δεν το γνωρίζω, όμως ξέρω ένα πράγμα σίγουρα. Ότι μπορώ μόνο φροντισμένη να φροντίσω. Αλλιώς δεν γίνεται ή και αν γίνεται δεν έχει ποιότητα ή κάτι μου κλέβει και μένω μισή. Είναι καλό να αναγνωρίσουμε ότι όταν αδιαφορώ για τις ανάγκες μου και τις επιθυμίες μου εκείνη τη στιγμή δεν με στηρίζω. Δεν με στηρίζω όταν αντί να με συμπονώ με οικτίρω και μου μιλάω με κριτική. Δεν είναι στήριξη όταν με περιορίζω, όταν με οδηγώ στην απομόνωση για να μην πληγωθώ. Πώς να με στηρίξω; Η στήριξη δεν είναι κάτι ανεξάρτητο από αυτό που ζούμε. Οπότε αυτό που έχουμε να κάνουμε, είναι λίγο να κοιτάξουμε προς τα μέσα, να παρατηρήσουμε τι είναι αυτό που τώρα μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά για εμάς, γιατί δεν είναι όλα όσα κάνουμε απαραίτητα βοηθητικά και να πράξουμε με συνείδηση αναλόγως προς το καλό μας.

Σιλιώνη Έλενα, Ψυχολόγος Α.Π.Θ, απόφοιτος Gestalt Foundation

BEST SELLERS 2020

ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



ΝΤΕΛΙΑ ΟΥΓΙΕΝΣ
ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΤΡΑΓΟΥΔΑΝΕ
ΟΙ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ



ΛΕΝΑ ΜΑΝΤΑ
ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΑΖΟΙ



Χ.Α. ΧΡΥΣΕΝΙΔΗΣ
Ο ΒΑΣΙΛΙΑΣ ΤΗΣ



ΑΛΚΩΝΗ ΠΑΠΑΔΑΚΗ
ΚΟΝΤΡΑ ΣΤΟ ΚΥΜΑ

ΜΕΛΕΤΕΣ



ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΞΕΝΑΚΗΣ
ΤΟ ΔΡΟΜΟ 2



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



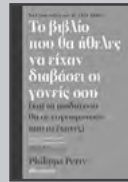
Π. ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΝΑΝΟΣ
ΖΑΚΕΤΑ ΝΑ ΠΑΡΕΙΣ!



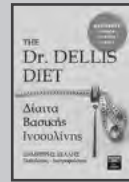
ΛΕΝΑ ΔΙΒΑΝΗ
ΖΕΤΑΡΙΑ ΠΟΥ ΕΓΡΑΨΑΝ
ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ
ΕΛΛΑΔΑΣ



ΜΑΪΚΑ ΠΑΡΚΕΡ
ΣΗΜΑΣΙΑ ΔΕΝ ΕΧΕΙ
ΤΙΛΕΣ ΑΛΛΑ
ΠΩΣ ΤΙΛΕΣ



PHILIPPA PERRY
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΠΟΥ ΘΑ
ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΕΪΧΑΝ
ΔΙΑΒΑΣΕΙ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΔΕΛΛΗΣ
ΔΙΑΙΤΑ ΒΑΣΙΚΗΣ
ΙΝΣΟΥΛΙΝΗΣ



ROBIN SHARMA
ΤΟ ΚΛΑΜΠ ΤΩΝ 5 Π.Μ.

ΙΑΝΟΣ

ΑΛΥΣΙΔΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΔΡΑ Αριστοτέλους 7, 546 24 : 2310 277 004 : 2310 284 832 : info@ianos.gr
 ΠΛΑΤΕΙΟΣ ΙΑΝΟΣ Μητροπόλεως 73, 546 23 Θεσσαλονίκη : 2310 268 682 : 2310 262 821 : mitropoleos@ianos.gr
 Μεταμορφώσεως 18, 551 31 Κολοσσός : 2310 426 700 : 2310 426 700 : kalamaia@ianos.gr
 MEDITERRANEAN COSMOS, Γλυφάδα : 2310 472 308 : 2310 472 309 : cosmos@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ BAZAAR Βογιατσικού 14, Θεσσαλονίκη : 2310 226 610 : 2310 226 611 : bazaar@ianos.gr

Αθήνα : Στοδίου 24, 105 64 : 210 32 17 917 : 210 32 17 686 : info.stadiou@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ CAFE : ΙΑΝΟΣ DELI Στοδίου 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
 ΙΑΝΟΣ MUSICSHOP Αιόλου 67, 105 59 : 210 57 71 362 : music.stadiou@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ BAZAAR Αιόλου 67, 105 59 : 210 57 71 362 : bazaar@ianos.gr
 ΙΑΝΟΣ.GR



...στην Αλυσίδα Πολιτισμού «Ιανός»

Σχόλιο για τη διάλεξη του **Στασινού Σταυριανέα** και της **Γιάννας Γιαμαρέλου** με θέμα «**Συναισθήματα**» στην Αθήνα, στις 12/12/2019

Έρχεται πρώτα η αίσθηση, έρχεται μετά κάτι να προστεθεί και γίνεται συναίσθημα, έρχεται αργότερα και η σκέψη, φτιάχνει ομιλία να εκφράσει το συναίσθημα.

Έρχεται η φιλοσοφία, έρχεται και η ψυχολογία ψηλαφώντας να συναντήσουν τα συναισθήματα. Έρχεται εν προκειμένω η κυρία Γιαμαρέλου, έρχεται και ο κύριος Σταυριανέας να μιλήσουν για το θέμα: «Συναισθήματα». Υπάρχουν τα βασικά συναισθήματα όπως ο φόβος, ο θυμός, η χαρά, η έκπληξη, η λύπη και η απδία και τα πιο περίπλοκα όπως η περηφάνια, οι τύψεις, η νοσταλγία που πολλές φορές είναι αποχρώσεις και συνδυασμοί



των βασικών. Όταν έχω ένα Αίσθημα – Συναίσθημα τότε νιώθω κάτι σωματικά και ψυχικά.

Ρωτούν οι φιλόσοφοι, αυτό που νιώθω αρμόζει σε αυτό που συμβαίνει; Ο τρόπος που αντιδρώ αρμόζει σε αυτό που νιώθω; Και ποιος ορίζει το τι αρμόζει ή όχι στην κάθε περίπτωση; Είναι τα συναισθήματα καθολικά και πανανθρώπινα ή μήπως καθορίζονται από την κοινότητα στην οποία ζούμε; Μπορεί φυσικά να συμβούν και τα δυο. Τα συναισθήματα είναι σημαντικά, είναι ο τρόπος να συνδεόμαστε με τον κόσμο και με την πραγματικότητα και πολλές φορές μας δίνουν κίνητρα για πράξη.

Ας δούμε ένα παράδειγμα: Φοβάμαι ένα σκυλάκι παρόλο που γνωρίζω ότι δεν είναι επικίνδυνο. Πώς συμβαίνει αυτό; Είναι κάτι που προέρχεται από την εμπειρία; Μήπως μαθαίνω κάτι, το ορίζω ως κακό, όπως θα έλεγαν οι στωικοί και αυτό με κάνει να νιώσω το αντίστοιχο συναίσθημα; Σε αυτήν τη θεωρητική περίπτωση φαίνεται πως εάν δεν είχα χρωματίσει κάτι ως καλό ή κακό τότε θα μπορούσα να φτάσω στο σημείο να μη νιώθω. Μήπως, όπως θα έλεγαν οι ρεαλιστές, προσλαμβάνω τα συναισθήματα σχεδόν αυτόματα με τις αισθήσεις μου χωρίς νοητική διεργασία; Τότε θα μπορούσα να νιώθω με τον ίδιο τρόπο που βλέπω και αντιλαμβάνομαι αυτόματα τι χρώμα έχει ένα αντικείμενο. Η φιλοσοφία θέτει τα ερωτήματα και δίνει τις απαντήσεις ανάλογα με το ρεύμα της εποχής όπως είδαμε στο παράδειγμα τους στωικούς και τους ρεαλιστές.

Καταλαβαίνουμε ότι το περιβάλλον μας επηρεάζει και μας δημιουργεί συναισθήματα, παράλληλα η επιθυμία μας παρακινεί να επηρεάσουμε

το περιβάλλον. Τα ίδια τα αισθήματα κάποιες φορές μας οδηγούν σε συμπεριφορά και άλλες όχι, χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο θυμός που άλλοτε οδηγεί σε επιθετική συμπεριφορά και άλλοτε όχι. Σημαντικός τομέας όπου η πράξη με το συναίσθημα συναντιούνται είναι η τέχνη. Η τέχνη μας κάνει να νιώθουμε, μας συγκινεί. Πολλές φορές μάλιστα μπορεί να κρίνουμε ένα έργο τέχνης ανάλογα με το πόσο μας συγκινεί ή με το πόσο και πως μας κάνει να νιώσουμε.

Σύμφωνα με την προσέγγιση Gestalt ο άνθρωπος όχι απλά επηρεάζεται αλλά υφίσταται-υπάρχει μέσα από την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον. Το όλον επηρεάζει όλα τα γεγονότα του πεδίου. Ο τρόπος που έχουμε μάθει να σχετιζόμαστε έχει να κάνει με την εμπειρία μας. Κάποιες φορές όμως κολλάμε στην εμπειρία που ανήκει στο παρελθόν και παύει η επαφή με αυτό που συμβαίνει στο παρόν.

Σημαντικό για την επιβίωση είναι να μπορούμε να διαχωρίσουμε πότε απειλείται πραγματικά η ύπαρξη και πότε η απειλή που βιώνεται ως άγχος στο παρόν αφορά μια παλαιότερη εμπειρία. Σε περίπτωση σοβαρής απειλής μπορεί να αποφασίσουμε ακόμα και να «θυσιάσουμε»



ένα κομμάτι μας προκειμένου να μη χάσουμε τη ζωή μας. Για παράδειγμα μπορεί να δούμε ένα ζώο που έχει πιαστεί σε ένα δόκανο και δεν καταφέρνει να ξεφύγει, αφού προσπαθήσει να απεγκλωβιστεί, άκαρπα πολλές φορές, να επιλέξει να κόψει το πόδι του ώστε να μην πεθάνει. Ο οργανισμός δηλαδή προτιμάει να χάσει ένα μέλος από το να χαθεί ολόκληρος.

Ο κόσμος που μας περιβάλλει συνεχώς αλλάζει ενώ την ίδια στιγμή ο εγκέφαλος μας έχει ανάγκη από κάτι σταθερό, μόνιμο και αμετάβλητο. Τι μπορούμε να κάνουμε για να είμαστε καλά σε ένα περιβάλλον απειλητικό και ευμετάβλητο; Προκειμένου να αντέξουμε δημιουργούμε ένα πλαίσιο για να νιώσουμε ασφάλεια. Δεν έχει τόσο σημασία ψυχολογικά να ορίσουμε ποιο είναι το γενικά αληθινό αλλά έχει ουσία το πραγματικό για έναν συγκεκριμένο άνθρωπο σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Υπάρχουν τα γεγονότα, δημιουργούνται οι σχέσεις αλλά αυτό που έχει μεγαλύτερη ουσία είναι το νόημα που δίνουμε οι ίδιοι σε ό,τι μας συμβαίνει.

Ακούω την κυρία Γιαμαρέλου να αναφέρεται στον παλιό, γνωστό τρόπο που αναπνέει όταν γυμνάζεται και τι νέο νόημα μπόρεσε να

δώσει πολύ πρόσφατα σε αυτό το παλιό που συμβαίνει όλη της τη ζωή. Αυτή η σύνδεση, αυτή η νοηματοδότηση μου δημιουργεί χαρά και συγκίνηση. Κάθε νέα επαφή που κάνουμε περιέχει συναισθήματα και νιότη, ανεξάρτητα από τον πόσο δρόμο έχουμε διανύσει στον κύκλο της ζωής. Βλέπουμε, ακούμε, αγγίζουμε, μυρίζουμε, μιλάμε, αισθανόμαστε και κατόπιν αξιολογούμε τις εμπειρίες μας ώστε να καταγραφούν. Αποθηκεύουμε μεταβλητές σε όλη μας τη ζωή.

Σταύρου Κωνσταντίνα, απόφοιτος του Gestalt Foundation Αθήνας, 2018-2019

Σχόλιο για τη διάλεξη του Στασινού Σταυριανέα και της Εξαρμενίας Παππά με θέμα «Ελευθερία» στην Αθήνα, στις 16/01/2020

Ελευθερία... «παρά τό ελεύθειν οπου ερα τίς», «να πηγαίνεις εκεί όπου ερωτεύεσαι/επιθυμείς».

Απόγευμα Πέμπτης ραντεβού με την «Ελευθερία». Συνάντηση με διαφορετικές αναγνώσεις και εκφάνσεις της. Σε αυτή τη συνάντηση με τη φιλοσοφία της ελευθερίας και την ελευθερία στη Gestalt αναδύθηκαν πολλές σκέψεις...

Την ελευθερία την εντόπιζα στο δικαίωμα και στην ευθύνη της επιλογής. Όταν προσπαθούσα να ζήσω με τα στερεότυπα των άλλων ένιωθα και νιώθω ανελεύθερη. Μέσα από τη συνάντησή μας αναγνώρισα το φόβο και το άγχος που βιώνω στην εκάστοτε επιλογή.

Και ξαφνικά άκουσα «Αυτοπεριορισμός». Όλη μου η προσοχή επικεντρώθηκε σε αυτές τις λέξεις. «Ενδοβολές»

«Αυτοπεριορίζομαι σε μία εικόνα που δεν είμαι»

«Εγκλωβίζομαι σ' ένα φαύλο κύκλο

ο οποίος είναι οικείος και έχει δευτερογενές όφελος»

«Αναστροφή»

«Ξεχνάω όσες φορές με στήριξαν και θυμάμαι τις αρνητικές στιγμές»

Επαναλαμβανόμενα μοτίβα που παρουσιάζονται στη ζωή μου συνεχώς. Η Gestalt έβαλε όλες μου τις σκέψεις, τους φόβους μου και τις συνθήκες περιορισμού, μέσα σε αυτές τις φράσεις.

Αναγνώρισα την ελευθερία στην ελευθερία της γέννησης του «θέλω». Αναρωτιέμαι αν αυτό που επιθυμώ, αν αυτό που με έλκει είναι κάτι καθαρό ή ανεπηρέαστο από πυρηνικές πεποιθήσεις, από ενδοβολές, από «πρέπει» και «μη» της οικογένειας και της κοινωνίας γενικότερα. Αναρωτιέμαι πόσο ελεύθερη είμαι; Πόσο ελευθερία υπάρχει στο πεδίο για να αναδυθούν ελεύθερες επιλογές, να επιλέξω με ελευθερία βούλησης και να διεκδικήσω το «θέλω» μου ελεύθερα; Τα θέλω των σημαντικών άλλων επηρεάζουν, καθορίζουν ή αναστέλλουν το αληθινό ελεύθερο εγώ;

Μέσα από αυτές τις ερωτήσεις έχασα εμένα. Ένωσα ανελεύθερη. Στηρίχθηκα λίγο πάνω στην Αγγέλικά, της έπιασα το χέρι. Και σκέφτηκα... διαφορετικά χέρια αγγίζονται ικανοποιώντας τα εξατομικευμένα θέλω τους. «Έχοντας επίγνωση της διαφορετικότητας του άλλου» Τι μένει; Η επαφή είτε με εμένα είτε με εσένα είναι κάτι μοναδικό και δικό μας.

Ο καθένας από εμάς βλέπει τον κόσμο με τα δικά του μάτια, με το δικό του μοναδικό τρόπο. Η δύναμή μας, η επιλογή μας, πηγάζει από

τη διαφορετικότητά μας. Διαφορετικότητα επηρεασμένη και ζωγραφισμένη από την ιστορία μας, από τα βιωματικά ταξίδια που χαράχθηκαν σε χάρτες πάνω στο κορμί μας. Οδηγός μου προς την ελευθερία η επίγνωση των αισθήσεών μου...

«Όσο πιο ελεύθερος τόσο πιο ικανοποιητικές σχέσεις μπορώ να κάνω. Και όσο πιο ικανοποιητική επαφή τόσο πιο ελεύθερος νιώθω».

Κ. Σταυριανέα ευχαριστώ,

Για το ταξίδι των προσωπικών αναζητήσεων.

Νία ευχαριστώ,

Χρειαζόμαστε την παρουσία σου για να γειωθώ και να στηριχθώ στις στιγμές που η έννοια και η μορφή της ελευθερίας γίνονται χαστική.

Βελαλή Νανά, Εκπαιδευόμενη 3ου έτους του Gestalt Foundation Αθήνας

Βίκυ Βασιλακοπούλου, εκπαιδευόμενη 2ου έτους Αθήνας



Αγαπημέ μου δάσκαλε... Philip,
ήρθε η ώρα... αυτή η γλυκόπικρη ώρα, η ώρα που σφίγγει την καρδιά και φέρνει δάκρυα αγάπης...
Δεν μπορώ παρά να ταραχθώ, να συγκινηθώ, να κλάψω... και σαν φλασάκια να αναδυθούν οι εμπειρίες επαφής μαζί σου...
Αναδύεται μέσα μου η μορφή σου... μια μορφή ζεστής παρουσίας όπου η διαπεραστική ματιά σου στο «εδώ και τώρα» του άλλου, γεμίζει απουσίες ζωής...
Εσύ, μια μορφή ψιλόλιγνης ήρεμης δύναμης να αγκαλιάζει την ευαλωτότητα σκουπίζοντας με τρυφερότητα τα δάκρυα της...
Μια μορφή ενσώματου σεβασμού και ισοτιμίας στο πρόσωπο του τραυματισμένου, του πονεμένου, όπου ο «λόγος» σου ο ειλικρινής, ο «λόγος» σου ο αυθεντικός γίνεται ίση...
Ο master της επαφής που προσκαλεί ένα υγιές «μαζί» και ενθαρρύνει παράλληλα ένα "distinct" εγώ, όπως έλεγες και σύ...
Μια μορφή ταπεινότητας γεμάτη σοφία στο «ευχαριστώ» των άλλων...
Μια μορφή «παιδικής» ευχαρίστησης και χαράς στη γεύση του παγωτού!...
Θυμάμαι την έκπληξη και το ΝΑΙ σου στην πρόσκληση να έρθεις στην Ελλάδα... στο τελευταίο σου ταξίδι στην Ευρώπη...
Μετά επέστρεψες και άρχισες να τακτοποιείς, να αφήνεις, να μοιράζεις και να μοιράζεσαι τη ζωή σου με την αγαπημένη σου Έλσα, με τους αδελφικούς σου φίλους σε μια πολύ όμορφη, ζωντανή κοινότητα... όπου η λήθη άρχισε... και η αλληλογραφία μας σταμάτησε... η παρακαταθήκη όμως όχι!
Παρακαταθήκη γνώσης, social responsibility, primacy, accountability, four corners of contact, exclusive-inclusive aggression, social injustice, equality, oppression, human rights, faith vs security, radical psychoanalysis, awareness of citizenship και τόσα άλλα!
Μα κυρίως παρακαταθήκη τρόπου ύπαρξης και στάσης ζωής στον κόσμο, τόσο ως θεραπευτής με ήθος, δέσμευση, φροντίδα, όρια και αυθεντικότητα, όσο και ως δάσκαλος, πολίτης, φίλος, σύντροφος, πατέρας και παππούς, ευαίσθητος, αληθινός, πιστός...
Μια παρακαταθήκη που με καθορίζει, με τιμά και για την οποία σε ευγνωμονώ!
Σ' ευχαριστώ,

Δέσποινα Μπάλλιου

Γνωριμία με τον Philip Lichtenberg



Η πρώτη επαφή μου με τη σκέψη του 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 του ανάλυση. Η διαδικασία μέσω της οποίας οι ασθενέστεροι εκχωρούν τη δύναμή τους και συμβάλλουν κατά έναν θεμελιώδη τρόπο στην εγκαθίδρυση και διατήρηση σχέσεων ανισότητας αποτελεί το επίκεντρο του προβληματισμού του.

Το Νοέμβριο του 2010, στο πλαίσιο του προγράμματος συνεχιζόμενης εκπαίδευσης του Gestalt Foundation, είχαμε την ευκαιρία να τον γνωρίσουμε από κοντά. Ένας μεγάλος στην ηλικία, γλυκός και σοφός άνθρωπος που αφηγείται πλήθος ιστορίες και παραδείγματα από την επαγγελματική και προσωπική 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 αξίας και σεβασμού στις εμπειρίες μας

Ξεκινώντας από απλές ιστορίες και καταστάσεις σαν κι αυτές που συμβαίνουν στη δουλειά και την προσωπική ζωή πολλών από εμάς, ο Lichtenberg θεμελιώνει την θεωρητική του ανάλυση και συμβάλλει στην θεωρία και την πρακτική της ψυχοθεραπείας και γενικότερα του κοινωνικού στοχασμού. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να έχει κανείς τις «άπειρες» 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 έναντι των εμπειριών μας ακολουθεί μια παράδοση που φτάνει πίσω στις απαρχές της θεραπείας Gestalt, όταν η Laura και ο Fritz Perls εισήγαγαν την έννοια του ψυχικού μεταβολισμού, αναδεικνύοντας την αξία που υπάρχει στην επικοινωνία και επεξεργασία, «μάσηση», των εμπειριών μας. Χαρακτηριστικά ο Perls γράφει: «...Κερδίζει κανείς περισσότερο 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 (1970) και την παράδοση θεωρίας της αλλαγής και ολοκληρώνεται στο υπέροχο βιβλίο του 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 για τους πολλούς ή το Α-σήμαντο, αυτό που ακόμα δεν έχει σημαθεί, δεν τού έχει ακόμα δοθεί σημασία.

Στο ίδιο πνεύμα ο R.M. Rilke γράφει στο νέο ποιητή: «...Αν ίσως

η καθημερινότητά σας σάς φαίνεται φτωχή, μην την καταφρονήσετε. 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).

Τα πάρα πάνω απηχούν και τα λόγια του αλχημιστή για τη φιλοσοφική λίθο: «Να η ευτελής, άσχημη πέτρα / Η τιμή της είναι πολύ φθηνή / Όσο πιο πολύ την περιφρονούν οι ανόητοι / Τόσο περισσότερο την αγαπούν οι σοφοί» (Αρναλόου ντε Βιλλάνοβα, στον Jung, 1992:318).

2. Η αναγκαιότητα διεύρυνσης του βλέμματος προς το συνολικό πεδίο

Ο Lichtenberg επισημαίνει επανειλημμένα ότι αυτό που συμβαίνει στη μικροκλίμακα (άτομο) αντανακλά αυτό που διαδραματίζεται στην μακροκλίμακα (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 αντίστοιχό της και στο άτομο, στη μορφή της μονομέρειας που επέρχεται μέσα από μια συστηματική αποκήρυξη και αποξένωση των επιμέρους πλευρών και δυνατοτήτων του.

3. Ανήκουμε στην ανθρώπινη κοινότητα

Κάτι που κάνει ιδιαίτερη εντύπωση στον Lichtenberg είναι ένα στοιχείο που υπάρχει τόσο στον προφορικό, 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 τον εαυτό του σε όσους αναφέρεται, στην ανθρώπινη κοινότητα εν γένει. Το αίσημα της ισότητας και της συμμετοχής στην ανθρώπινη κατάσταση (ανθρωπιά) προσδίδει μια ιδιαίτερη ποιότητα στην ανθρώπινη επαφή, τη θεραπευτική σχέση, τη συμπάρασταση και την αλληλεγγύη γενικότερα. Είναι σαν να ξαναλέει: «Είμαι άνθρωπος και τίποτε ανθρώπινο δεν μου είναι ξένο» (Τερέντιος, στον Fromm, 1978:84)



Δύο Βιβλία του Philip Lichtenberg

Όποιος ενδιαφέρεται να εμβαθύνει στις θέσεις του Philip Lichtenberg υπάρχουν διαθέσιμα κείμενά του στην ιστοσελίδα του Gestalt Institute of Philadelphia. Ιδίως το άρθρο με τίτλο “Equalizing in Life” παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς περιέχει μια αρκετά λεπτομερή περιγραφή της επαγγελματικής πορείας και της θεωρητικής του αναζήτησης. Από τα βιβλία του έχω υπόψιν μου τα πάρα κάτω και τα προτείνω με ενθουσιασμό.



1. *Ο Νόμος της Εξίσωσης των Ικανοποιήσεων στις Ανθρώπινες Σχέσεις* [Lichtenberg, P. (1988). *Getting Even: The Equalizing Law of Relationship*. Lanham, MD: University Press of America]

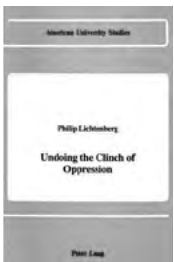
Η κεντρική ιδέα η οποία διατρέχει αυτήν την ιδιαίτερα επεξεργασμένη ανάλυση της ισότητας και του αυταρχισμού είναι ότι σε όλες τις ανθρώπινες συναλλαγές λαμβάνουν χώρα διαπραγματεύσεις, ανάμεσα στους συμμετέχοντες, τέτοιες μορφής, ώστε τα πρόσωπα που εμπλέκονται καταλήγουν τελικά να παίρνουν ίσες κατά προσέγγιση ποσότητες ικανοποίησης. Εάν σε μια αλληλεπίδραση μια από τις πλευρές επιχειρεί να επωφεληθεί περισσότερο από τους άλλους συμμετέχοντες, σχεδόν πάντα προκαλεί αντιδράσεις στους άλλους προς την κατεύθυνση της ισορρόπησης και τελικά το επίπεδο ικανοποίησης μειώνεται για όλους, καθώς χάνονται τα επιτεύγματα στα οποία θα μπορούσε να οδηγήσει η αλληλεπίδραση. Αν από την άλλη ένα άτομο θυσιάζει τον εαυτό του στο βωμό των αναγκών κάποιου άλλου, πάλι ενεργοποιούνται διορθωτικές τάσεις στον άλλον που οδηγούν σε αντιστάθμιση. Ο Lichtenberg αναφέρει ως παράδειγμα τη σχέση γονιού-παιδιού. Αν ένας πατέρας θυσιάζει τις ανάγκες του για χάρη του γιού του, ο γιός κερδίζει μεν από την αυταπάτηση

του πατέρα, αλλά συγχρόνως αντιλαμβάνεται την απώλεια που βιώνει ο πατέρας και μπερδεύεται από αυτή τη σχέση «χάνεις- κερδίζω». Όσο κι αν είναι καλυμμένη η θυσία, ο γονιός την επικοινωνεί στο παιδί το οποίο με τη σειρά του ανταποκρίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε το κέρδος του να έχει υψηλό τίμημα.

Παράλληλα, ο Lichtenberg επιχειρεί να προσεγγίσει ερωτήματα όπως: Τί ση-

μαίνει να είναι κανείς πλήρως ζωντανός; Πώς είναι δυνατόν η επαφή μας με τον εαυτό μας, τα πρόσωπα και τις καταστάσεις να επηρεάζονται από τρίτους (third party influence); Πώς επηρεάζουν οι στάσεις και προδιαθέσεις μας την επαφή μας με την πραγματικότητα και την επεξεργασία της; Τι σημαίνει ευθύνη; Ποια μέθοδο μπορούμε να ακολουθήσουμε για να προωθήσουμε την ισότητα στους οργανισμούς που εργαζόμαστε και στα περιβάλλοντα όπου ζούμε;

Το βιβλίο αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, γιατρούς, νοσηλευτές, εκπαιδευτικούς και κάθε άτομο που επιζητά να είναι ένας ενεργός παράγοντας αλλαγής. Αποτελεί ένα θησαυρό γνώσεων και εμπειριών.



2. Κοινότητα και Συμβολή: Εξουδετερώνοντας τα Δεσμά της Καταπίεσης. [Lichtenberg, P. (1994).

Community and Confluence: Undoing the Clinch of Oppression. Cambridge, Massachusetts: Gestalt Press.]

Πρόκειται για ένα βιβλίο που διαβάζεται ως συνέχεια του προηγούμενου. Η βασική προβληματική παραμένει: πώς οι ψυχολογικές ενοράσεις

μπορούν να είναι χρήσιμες, για την προώθηση της ισότητας και της θετικής κοινωνικής αλλαγής; Για τον Lichtenberg, η μελέτη των ενδο-ατομικών και δια-τομικών διαδικασιών, π.χ. στη σχέση θύτη-θύματος, χρειάζεται να είναι ισορροπημένη με τη μελέτη του ευρύτερου πεδίου στο οποίο υφίστανται, το οποίο αποτελούν και από το οποίο αποτελούνται. Η ανάλυση θεμελιώνεται πάνω στη μελέτη της σχέσης θύτη-θύματος και την ψυχαναλυτική έννοια της ταύτισης με τον επιτιθέμενο, την οποία διατύπωσε αρχικά ο Sandor Ferenczi με βάση την αναλυτική εργασία που έκανε με άτομα που είχαν κακοποιηθεί σεξουαλικά από ενήλικες κατά την παιδική τους ηλικία. Κατά τον Lichtenberg, η ταύτιση με τον επιτιθέμενο αποτελεί μια αντίδραση του ατόμου στην υπερβολική απαίτηση που τίθεται σε αυτό από μια εξουσία την οποία, αρχικά, εμπιστεύεται.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, ο Lichtenberg παρουσιάζει μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα, σαφή και περιεκτική ανάλυση των διαδικασιών που λαμβάνουν χώρα στο θύμα, συμπεριλαμβάνει τον παράγοντα του θυμού προς τον επιτιθέμενο και πώς αυτός ο θυμός μετατρέπεται σε ενοχή και αυτοαπέχθεια και εξηγεί πώς τελικά το θύμα καταλήγει να ταυτίζει τις ανάγκες και αξίες του με αυτές του θύτη.

Το πιο ενδιαφέρον σημείο της ανάλυσης παρουσιάζεται στο κεφάλαιο 3 όπου ο συγγραφέας στρέφει την προσοχή μας σε μια παράλληλη διαδικασία η οποία λαμβάνει χώρα στο θύτη την οποία ονομάζει προβολή σε έναν εξέχοντα ευάλωτο άλλον (projection upon a primed vulnerable other). Σε αδρές γραμμές, ο θύτης είναι εξαρτημένος από το θύμα, ή ο ισχυρότερος από τον ασθενέστερο, γιατί μέσα από τη σχέση τους καταφέρνει να διαχειριστεί τις συναισθηματικές του ανεπάρκειες: ο επιτιθέμενος

είναι αναγκασμένος να εξαρτάται από ένα συγκεκριμένο περιορισμένο τύπο κοινωνικής σχέσης προκειμένου να ικανοποιεί τις προσωπικές του ανάγκες· η αυτορρύθμιση του επιτιθέμενου και ο έλεγχος πάνω στις επιθυμίες και ανάγκες του εξαρτώνται από το να ασκεί εξουσία πάνω σε ένα άλλο πρόσωπο. Ο άλλος θα πρέπει να είναι ευάλωτος, δηλ. διατεθειμένος να παραιτηθεί από την ευθύνη και τη δύναμη για λήψη αποφάσεων στη ζωή του. Τελικά, τόσο αυτός που προβάλλει όσο και αυτός που ταυτίζεται δημιουργούν μια σχέση όπου ο ένας είναι για τον άλλο ένα όργανο ή μια προέκταση.

Η ανάλυση συνεχίζει με αμείωτο ενδιαφέρον και στα υπόλοιπα κεφάλαια που επικεντρώνονται στο πώς οι γνώσεις που έχουν αποκτηθεί πάνω στη δυναμική της σχέσης θύτη-θύματος μπορούν να εφαρμοστούν γενικότερα στο πλαίσιο των κοινωνικών θεσμών για την προώθηση της ισότητας και της απελευθέρωσης από την κοινωνική καταπίεση.

ΠΗΓΕΣ

- Beisser, A. (1970). *The Paradoxical Theory of Change*. In J. Fagan & I. Shepherd (eds), *Gestalt Therapy Now*. New York: Harper. (Pp77-80)
- Ελύτης, Ο. (1985). *Άξιον Εστί (14η εκδ.)*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίκαρος
- Fromm E. (1978). *Η Επανάσταση της Ελπίδας (μτφ. Δ. Θεοδωρακάτος)*. Αθήνα: Εκδόσεις Μπουκουμάνης
- Jung, C.G. (1992). *Αναμνήσεις Σκέψεις Όνειρα (μτφ. Σ. Αντζάκα)*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Σπαγείρια.
- Lichtenberg, P. (1988). *Getting Even: The Equalizing Law of Relationship*. Lanham, MD: University Press of America.
- Lichtenberg, P. (1994). *Community and Confluence: Undoing the Clinch of Oppression*. Cambridge, Massachusetts: Gestalt Press.
- Lichtenberg, P. (2006). *Shame and the Making of a Social Class System*. In Lee, G. R and Wheeler, G. (eds) (2006). *The voice of Shame, Silence and Connection in Psychotherapy (pp269-296)*. Hillside, NJ: The Analytic Press/ Gestalt Press.
- Lichtenberg, P. (2007). *Culture Change: Conversations Concerning Political/Religious Differences*. <http://gestaltphila.org/images/PDFs/Culture.pdf> (4.12.2015).
- Lichtenberg, P. (2009a). *Incomplete «I»: An Impediment to Reaching Mutual Understanding and Community*. <http://gestaltphila.org/images/PDFs/incomplete.pdf> (7.12.2015).
- Lichtenberg, P. (2009b). *Equalizing in Life*. <http://gestaltphila.org/images/PDFs/equalizing2.pdf> (4.12.2015)
- Perls, F. (1992). *Ego, Hunger and Aggression: A Revision of Freud's Theory and Method (first published 1942)*. Highland, N. York: Joe Wysong.
- Polster, E. (1987). *Every Person's Life is Worth a Novel*. New York: Gestalt Journal Press, Inc.
- Rilke, M.R. (1993). *Γράμματα σε Έναν Νέο Ποιητή (μτφ. Μ. Πλωρίτης)*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίκαρος.

7.12.2015

Κωνσταντίνος Κώστας, ψυχοθεραπευτής Gestalt, ψυχολόγος και κοινωνικός λειτουργός.

Δ: Χίου 11, 15231 Κ. Χαλάνδρι (Έναντι Ιατρόπολις)

T: 210 6776853, 6977 730107

E: info@gestalt-followyourtree.gr

S: www.gestalt-followyourtree.gr

Συνέχεια από τη σελίδα 1

Ναι αυτή ήταν αναγκαστικά η πραγματικότητα φέτος που κανένας δεν την περίμενε και δεν είχε προετοιμαστεί για αυτό. Έτσι έχοντας μια αντίσταση στο πώς θα είναι αυτό το διαδικτυακό τετράημερο αποφάσισα να λάβω μέρος στην Ομάδα Επαγγελματιών της I. Vidacovic. Εκτός από την πρόκληση είχα και την περιέργεια να βιώσω την ομάδα μέσω zoom. Άγνωστα άτομα, αγγλική γλώσσα, ζέστη, τίποτα δε βοηθούσε την ήδη περιεργη κατάσταση μέχρι που άκουσα την εισαγωγή της I. Vidacovic στο καλωσόρισμα της πρώτης μέρας του εργαστηρίου. Τότε, οι παύσεις στην ομιλία, που μου ήταν χρήσιμες σαν ανάσα, τα καινούρια άτομα της ομάδας, ξαφνικά αισθανόμουν αίσθημα ασφάλειας και ένα άγγιγμα και αποδοχή μέσω από την οθόνη, ναι ακριβώς μέσα από την οθόνη, την ώρα που βρισκόμουν στην καρέκλα του σπιτιού μου. Ομαδική δουλειά μέσα από το zoom και τα mini δωμάτια που δημιουργήθηκαν για να εξυπηρετήσουν τα βιωματικά της υποομάδας... τότε, ίσως για πρώτη φορά, εκτίμησα τις δυνατότητες του διαδικτύου διότι η απομόνωση και η έννοια της εμπιστευτικότητας, συγκέντρωσης μεταξύ των μελών της ομάδας ήταν αποκλειστική κάτι το οποίο δεν πετυχαίνεις όταν βρίσκεσαι στο κανονικό περιβάλλον. Η διάθεση της συντονίστριας I. Vidacovic ήταν τόσο θετική και ζωντανή που μετά από κάποιο σημείο είχα ξεχάσει ότι δεν βρίσκομαι στο ίδιο δωμάτιο με τους άλλους. Η συμπερίληψη και η ζωντάνια του σεμιναρίου μου κρατήσανε το ενδιαφέρον. Χαίρομαι που το Gestalt Foundation πήρε το ρίσκο και οργάνωσε το φετινό τετράημερο κάτω από τόσο πρωτόγνωρες συνθήκες και έχοντας τόσο απαιτητικό θέμα όπως το «Δυναμική της ομάδας». Είχα την περιέργεια το πώς θα γίνει αυτό το τετράημερο και πώς θα είμαι εγώ μέσα σε όλα αυτό και τελικά βρισκόμενη στο τέλος αυτής της εμπειρίας μπορώ, με χαρά, να πω ότι καλώς αποφάσισα να ζήσω αυτή την εμπειρία με αυτούς τους ανθρώπους. Πήρα πράγματα για μένα και ως θεραπεύτρια και ως άτομο, συγκινήθηκα, έκλαψα, χειροκρότησα, γνώρισα καινούργια άτομα και κατάφερα να κρατήσω επαφή μαζί τους, γνώρισα μια καταπληκτική συντονίστρια, την I. Vidacovic, που ήταν αληθινή, άμεση και μοιραζόταν απλόχερα κάθε γνώση. Σίγουρα θα κρατήσω μέσα μου αυτή την εμπειρία που ήρθε ξαφνικά χωρίς να την έχω φανταστεί και όμως μου άφησε αρκετά πράγματα που θα κρατήσω, θα αξιοποιήσω και θα θυμάμαι.

Αμυρίδη Αλεξάνδρα, απόφοιτος του Gestalt Foundation Αθήνας, 2018-2019

ΟΘΟΝΗ & ΕΠΑΦΗ

22ο τετράημερο Gestalt.

Στο 'Valis' δε θα βρεθούμε, το πρόσταγμα είν' αλτ!

Μέσα από Zoom θα συνδεθούμε.

Χρειάζεται απ' τον Covid-19 να φυλαχτούμε.

Με τίτλο «Η Ομάδα και η Δυναμική»,

Η ΕΙΣΒΟΛΗ ΣΤΗ ΖΩΗ ΚΑΙ ΤΟ ΦΕΤΙΝΟ

πόσο ειρωνικό το ακούω!
Ή φέρνει νέα προοπτική;

Και σκέφτομαι να μπώ
έτσι, πειραματικά.
Να βρω ένα 'crack,' να
προσαρμοστώ δημιουργικά.

Κι ευθύς η σκέψη φτάνει:
«Να και κάτι βολικό»,
επαφή θα κάνω, χωρίς
να κουνηθώ!

Τα λεπτά είναι ακριβή
στην οθόνη του pc.
Την επαφή μου ξεκινάω
στις εννέα και μισή.

Τον 'τετράγωνο κύκλο'
ακολουθώ,
σκύβω το κεφάλι μου, θέλω ένα plan gro.

Ο χώρος σου κι ο χώρος μου, φόντα από μακριά,
μορφή γίνονται στην οθόνη, έρχονται κοντά.

Κι όταν η ώρα πλησιάζει, να χωριστούμε ομαδικά,
σ' άλλα δωμάτια μπαίνουμε με 'κλικ' στα ξαφνικά.

Μα να, κάτι καινούριο, διαφορετικό,
βλέπω το κεφάλι μου στο πεδίο το οπτικό.

Μιλώ και μου μιλά, γελώ και μου γελά,
Το σώμα μου δε βλέπω πουθενά!

Και κάπου εκεί μπερδεύομαι. Ρωτώ: «ποια είμαι εγώ»;
«Εκείνη στην καρέκλα ή εκείνη απ' το πλατό»;

Μάτια, αυτιά κι εγκέφαλο κρατάω ενεργά.
Αυτή είναι η επαφή μου, το νιώθω καθαρά!



ΤΟΥ Covid-19 Η ΜΑΣ ΤΕΤΡΑΗΜΕΡΟ



Σε βλέπω, σε ακούω και σε κατανοώ,
χέρια, μάτια, μύτη και λαιμό.

Μα το άγγιγμα που πήγε, που πήγε η μυρωδιά, το σώμα μου, το σώμα σου, σήματα μη λεκτικά;

Τι έχουν άραγε τα σώματα να πουν, που όλη την ώρα κάθονται χωρίς να κουνιθούν;

Το όλον ψάχνω για να βρω, τα μέρη είναι εκεί. Νιώθω σαν να χάνω κομμάτια από επαφή.

Ίσως μπορεί η οθόνη να συνδέει και να ενώνει.
Μα πώς ορίζουμε επαφή, μια επαφή χωρίς αφή;

Άκουσα και το ρητό, έρχεται από παλιά,
«δέον, πρόπον και επίκαιρον», προσαρμοστού δημιουργικά!

Δε λέω, τα λόγια είναι σοφά.
Ανάγκη όμως έχω, την επόμενη χρονιά, να σμίξουμε κοντά!

Επαφή κι οθόνη, οθόνη κι επαφή.
Πόσο άραγε ταιριάζουνε μαζί;

Θωμάϊς Ντέμκα, Πτυχιούχος Φιλοσοφικής Σχολής τμήματος Φιλοσοφικών & Κοινωνικών Σπουδών, κατεύθυνση Φιλοσοφίας, Μεταπτυχιακό δίπλωμα (MA) στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία University College London (UCL), Επιμορφώσεις: «Συμβουλευτική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση και στα παιδιά» και «Διαχείριση χωρισμού-διαζυγίου γονέων», ΕΚΠΑ, Εξειδίκευση στην Ειδική Αγωγή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Βοηθός Μητρότητας (Δούλα), εκπαιδευόμενη 1ο έτος Λάρισας

Το 22ο τετράημερο με θέμα τη «Δυναμική της ομάδας» ξεκίνησε φαινομενικά παράδοξα μέσα από μια διαδικτυακή πλατφόρμα με κλειστές τις κάμερες και τα μικρόφωνα μας. Παραδόξως με έφερε σε άμεση επαφή με τους δικούς μου τρόπους. «Dare to Share and your power is when you show your vulnerability» όπως είπε και η Ivana.

Χαίρομαι πολύ όταν μέσα σε τέτοιες διαδικασίες μπαίνουν κοινωνικές και πολιτισμικές όψεις του κόσμου. Τι κάνουμε ως θεραπευτές; Γιατί ηθική χωρίς δράση δεν είναι ηθική; Πώς είναι να προσαρμόζομαι χωρίς να χάνω τον εαυτό μου; Πώς φέρνω τον εαυτό ολόκληρο στην επαφή;

Τα νοήματα που κράτησα από αυτήν την εμπειρία ήταν: η πολιτική πράξη του επαγγέλματός μας μέσω της ενδυνάμωσης της προσωπικής κρίσης και της δουλειάς με τα τραύματα, καθώς και το ότι η ενσωμάτωση και η αφύπνιση μέσω της τέχνης είναι που την κάνει σπουδαία και όχι η ενδοβολή και η ταύτιση με αυτήν.

Ασχοληθήκαμε επίσης με τη συνάντηση πριν από τα λόγια. Την εμπειρία αυτής της συνεχόμενης εντατικής ύπαρξης αλλά και της ενίοτε μοναξιάς. Αυτή την έκπληξη που έχουν και τα μωρά για την ζωή και που όταν μπει η λέξη χάνεται η μαγεία και η εμπειρία της στιγμής. Το ίδιο συμβαίνει με όλους μας... αυτή η εμπειρία της αέναης εναλλαγής, της ροής του γίνεσθαι, όπως έλεγε ο Ηράκλειτος. Όπως λέγεται και στην κβαντική φυσική, μπορεί να μην υπάρχει χρόνος, υπάρχει όμως αέναη ροή, συνεχής κίνηση των μορίων και αυτός είναι ο τρόπος της δημιουργίας των διαφόρων συχνοτήτων. Από την ύλη ως το πνεύμα. Υπάρχει η ύπαρξη.

Εν κατακλείδι μπορώ να πω ότι παρά τις δυσκολίες του, το τετράημερο είχε πολλά οφέλη για εμένα καθώς και την άνεση του σπιτιού μου και του προγράμματός μου. Κλείσαμε με συγκίνηση, υπαρξιακό μοίρασμα και επαφή, κάτι που για εμένα είναι το πιο σημαντικό και ουσιώδες και που πάντα το συναντώ στην αγκαλιά της Gestalt.

Γεωργουδάκη Μαρία Διονυσία, εκπαιδευόμενη 2ου έτους, του Gestalt Foundation Αθήνας, 1 Ιουνίου 2020

Κορωνο-Τετράημερο... μια αξέχαστη εμπειρία.

Πανδημία!!! Μια λέξη που έμαθα καλά την έννοιά της τους μήνες που μας πέρασαν. Την ήξερα φυσικά αυτή τη λέξη και την είχα διαβάσει μέσα σε γραπτά για άλλες πανδημίες που έπληξαν κατά καιρούς ολόκληρο τον κόσμο (βλέπε, χολέρα, πανούκλα κ.λπ.), όμως ποτέ δεν είχα προσωπική εμπειρία για τη σημασία της. Προφανώς ήρθε και η δική μου σειρά για να βιώσω κάτι τόσο δραματικό. Να μπω ίσως λίγο στη θέση όλων εκείνων των εκατομμυρίων ψυχών που έζησαν στο παρελθόν, κάτι τόσο δραματικό. Η σχέση μου με την τεχνολογία πάντα ήταν πολύ καλή. Έτσι όταν μας ανακοίνωσαν από το GF ότι θα πρέπει να συνεχίσουμε τα μαθήματά μας μέσω μιας πλατφόρμας ονόματι ZOOM, είπα: «Ναι...

αυτό θα έπρεπε να είχε γίνει κάποιες εβδομάδες πριν, ήδη χάσαμε πολύ χρόνο, θέλω να συνεχίσω την επαφή μου με τις ομάδες που ήμουν μέλος, με όποιο τρόπο».

Έτσι το είδα στην αρχή και έτσι πορεύτηκα μέχρι και το τετράημερο. Το διάσημο τετράημερο όπου όλοι βρισκόμασταν μαζί, γελάγαμε, κλαίγαμε, ανταλλάσσαμε απόψεις, διαφωνούσαμε, μετά τα βρίσκαμε και πάλι από την αρχή. Όμως κάτι έλειπε ... Ήταν αυτή η επαφή με τους συναδέλφους, με τους μέντορες, η διάδραση, η αλληλεπίδραση. Μου έλειπαν πολύ.

Τελικά ήταν πιο δύσκολο να κάνω επαφή διαδικτυακά από το να είμαι παρούσα σε κάποια αίθουσα του γνωστού ξενοδοχείου που μας φιλοξενεί κάθε Μάιο. Ένιωσα ότι οι αισθήσεις κάπως υπολειπόμενες ή λειτουργούσαν μόνο λίγες από αυτές που διαθέτω. Η όσφρηση, η αφή, μου έλειπαν πολύ στο ZOOM τετράημερο. Είχα την ανάγκη να αγγίξω και να με αγγίξουν, να αγκαλιάσω και να με αγκαλιάσουν. Να νιώσω το βλέμμα του συνομιλητή μου, να μπω στα μάτια του και να νιώσω τα λόγια που μου απευθύνει. Ναι... μου έλειψε πολύ ο κύκλος της επαφής που έμαθα στη Gestalt και εύχομαι του χρόνου να μου δοθεί η ευκαιρία να νιώσω πάλι όλα αυτά τα συναισθήματα που νιώθω 3 χρόνια τώρα.

Σκάρπα Γεωργία, εκπαιδευόμενη 3ου έτους του Gestalt Foundation Αθήνας

Το 22ο τετράημερο με κεντρικό θέμα τη «Δυναμική της Ομάδας» πραγματοποιήθηκε μέσα από την ηλεκτρονική διαδικτυακή πλατφόρμα ZOOM, καθώς βιώνουμε την πανδημία του COVID-19. Περίμενα με καρτερικότητα και ενθουσιασμό την έναρξη του τετραημέρου που ξεκίνησε με την παρουσίαση της Ivana Vidakoníc. Η παρουσίαση φώτιζε το εξελικτικό ταξίδι ενός θεραπευτή Gestalt μέσα από την ενδοπροσωπική διαπροσωπική και ομαδική πορεία του. Το χέρι έγραφε ασταμάτητα προσπαθώντας να καταγράψω όσες περισσότερες πληροφορίες ήταν δυνατόν. Οι δεξιότητες που μπορώ να αναπτύξω σαν ψυχοθεραπεύτρια Gestalt με συνεπήραν και η δυναμική που ενυπάρχει στα τρία επίπεδα που καθημερινά καλούμαι να καθρεφτίζω και να ανακαλύπτω τον εαυτό μου ατομικά και θεραπευτικά, με γέμισε ελπίδα. Με αδημονία λοιπόν περίμενα να συμμετάσχω στο πρώτο εργαστήριο. Είχα περιέργεια πώς θα διεξαγόταν μέσα από μία διαδικτυακή πλατφόρμα. Ήθελα να δω πώς θα κάλυπτε το βιωματικό κομμάτι. Η ταχυκαρδία που προκαλεί το να συναντάς ανθρώπους για πρώτη φορά και δη μέσα από αυτές τις συνθήκες υποχώρησε μέσα από την επαφή, αφήνοντας χώρο για την εκμάθηση νέων πληροφοριών. Είναι μαγικό πως το γεγονός ότι εξωτερικεύσα τη δυσκολία μου με ξεκλείδωσε και με βοήθησε να συνδεθώ όχι μόνο με όσους συμμετείχαμε στο συγκεκριμένο εργαστήριο μα και με όλους όσους συμμετείχαν στα επόμενα εργαστήρια και παρουσιάσεις του τετραημέρου. Έγινα μάρτυρας της δυναμικής της επαφής, που ναι, βεβαίως, μπορεί να υπάρξει και διαδικτυακά. Μπόρεσα να μείνω συνδεδεμένη καθόλη τη διάρκεια, κι όχι μόνο αυτό, μπόρε-

σα να αισθανθώ, μπόρεσα να συγκινηθώ, να χαρώ και να μάθω. Η εμπειρία ήταν μοναδική. Υπήρξαν βέβαια και οι στιγμές που μου έλειψε η ανθρώπινη επαφή μετά τα εργαστήρια ή στο τέλος του τετραημέρου. Μα κι αυτό το είδα σαν πρόκληση να μάθω να διαχειρίζομαι τις δυσκολίες μου σε προσωπικό επίπεδο και να επιζητώ τη διαλεύκανσή τους μέσα από τη δημιουργία ανθρώπινης επαφής, ως μοναδικό μέσο εξέλιξης.

Χουρδάκη Ελευθερία, εκπαιδευόμενη 1ου έτους του Gestalt Foundation Αθήνας

Πανδημία-2020

Θεωρώ ότι η Πανδημία ως φαινόμενο και ερέθισμα είναι εξαιρετικά σύνθετο και απαιτεί ανάλυση σε βάθος, χωρίς βιαστικές ερμηνείες. Σίγουρα διεγείρει το φόβο ότι το κακό και ο εχθρός είναι κάτι ξένο και



βρίσκεται εκεί έξω ή έχει μπει μέσα μας. Θυμήθηκα πολλές φορές αυτή την περίοδο τον στίχο του Σεφέρη: «Τον ξένο και τον εχθρό τον είδαμε στον καθρέφτη», από τους Αργοναύτες.

Παράλληλα, είδα ξανά την αξία της προσαρμογής, στην υπηρεσία της επιβίωσης, και είχα πολλές εμπειρίες με διαφορετικούς ανθρώπους, που μου έδειξαν εκ νέου ότι προσαρμογή δεν σημαίνει αναγκαστικά πάγωμα, υποταγή ή συμμόρφωση, αλλά και καινοτομία, πειρατισμό, υπέρβαση, ενεργητική στάση (αγώνας), διατήρηση της ζωτικότητας, αλλαγή.

Μια από αυτές τις εμπειρίες έχει σχέση με το Gestalt Foundation και τα γρήγορα αντανάκλαστα των ανθρώπων του να φροντίσουν για τη συνέχεια της εκπαίδευσης και την υλοποίηση του Τετραημέρου. Αυτό που «έγραψε» μέσα μου είναι η υπευθυνότητα που εισέπραξα τόσο από το Κέντρο όσο και από τους εκπαιδευόμενους, όπως επίσης η πρόθεση και το έμπρακτο ενδιαφέρον να υποστηριχτεί η συνάντηση και η επαφή, παρά την κούραση, τις αντιξοότητες, και την όποια ματαίωση από τις ηλεκτρονικές δυσκολίες. Αυτές οι εμπειρίες καλλιεργούν την ελπίδα και ανανεώνουν τη δέσμευση για τη συνέχιση ενός έργου το οποίο χρειάζεται ο κόσμος μας.

Κώστας Κωνσταντίνος, Ψυχοθεραπευτής και εκπαιδευτής Gestalt, ψυχολόγος & κοινωνικός λειτουργός. Μέλος EAGT, HAGT, ΣΕΨ

**ΔΕΛΤΙΟ
ΤΥΠΟΥ**

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΕΝΑΡΞΗΣ ΛΕΙ-
ΤΟΥΡΓΙΑΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΨΥΧΟΛΟ-
ΓΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΣΤΟ ΓΕΝΙΚΟ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΞΑΝΘΗΣ
Δημοσιεύτηκε στις Πέμπτη, 26
Μαρτίου 2020 14:42

Στα πλαίσια των πρόσφατων δεδομένων και αυξημένων απαιτήσεων, το ΓΡΑΦΕΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ COVID-19 καλείται να καλύψει τις παρακάτω ανάγκες:

1. Ψυχολογική στήριξη ασθενών με θετικό Covid-19 ή ασθενών υπό διερεύνηση και των οικείων τους.
2. Ψυχολογική στήριξη ασθενών με ιστορικό ψυχιατρικής νόσου που ήδη ήταν υπό παρακολούθηση από το Ψυχιατρικό τμήμα.
3. Ψυχολογική στήριξη του Υγειονομικού προσωπικού.

Κάπως έτσι ανακοινώθηκε στο δελτίο τύπου το γραφείο ψυχολογικής στήριξης Covid-19, όπου εγώ και δύο συνάδελφοι μου (1 ψυχολόγος & 1 κοινωνική λειτουργός), κληθήκαμε να οργανώσουμε μέσα σε τρεις μέρες από 23 Μαρτίου και να στηρίξουμε μια μεγάλη πρόκληση στο νομό Ξάνθης και στο μοναδικό του νοσοκομείο. Την κάλυψη των ψυχολογικών αναγκών στην διάρκεια της πανδημίας και ειδικά στη δύσκολη περίοδο της καραντίνας. Το ειδικό γραφείο σταμάτησε την λειτουργία του στις 19 Μαΐου έχοντας καταγράψει 300 περιστατικά. Πως νιώθω? Πως πέρασα μία δύσκολη περίοδο με τους συνεργάτες μου αλλά και μία περίοδο με βαθύ νόημα για το πόσο χρήσιμη είναι η προσφορά στήριξης στην κρίση.

Κοιτάζοντας πίσω θυμάμαι τις φωνές γεμάτες απόγνωση και απελπισία στην ειδική γραμμή στήριξης. Κλήσεις που είχαν την ελπίδα να πάρουνε παρηγοριά και ανακούφιση. Συγγενείς που ήταν απελπισμένοι με τους ασθενείς τους που νοσηλεύοντουσαν σε ειδικούς χώρους θαλάμων ή μονάδες. Συγγενείς που περίμεναν με αγωνία να βγει το αποτέλεσμα της εξέτασης του covid, για να μπορέσουν με αξιοπρέπεια να κηδέψουν τους ανθρώπους τους. Συγγενείς που συμμετείχαν σε πρωτόγνωρη διαδικασία κηδείας όπου συμμετείχαν ελάχιστοι άνθρωποι από το στενό οικογενειακό περιβάλλον. Ασθενείς με ήπια συμπτώματα που παρέμειναν σε κατ' οίκον νοσηλεία και είχαν αγωνία για την πορεία της ανάρρωσης, συνάδελφοι που έπρεπε να διανύσουν την περίοδο απομόνωσης για να διαπιστωθεί πως είναι αρνητικοί στην δειγματοληψία του covid... και πολλά πολλά άλλα. Αυτό που με έκανε να λυπάμαι είναι πως πέρα από την αγωνία και την απελπισία, οι άνθρωποι (ασθενείς, συγγενείς, το προσωπικό...) βίωναν δυσάρεστες στιγμές γιατί είχαν να διαχειριστούνε πέρα από τις δυσκολίες που τους προκάλεσε ο κορονοϊός και τα συναισθήματα της ενοχής και του στιγματισμού... (αν μετέφεραν τη νόσο ή όταν τους απέφευγαν ή έκριναν...).

Το προσωπικό του νοσοκομείου που είχε τη δυνατότητα να κάνει ψυχοθεραπεία από κοντά, όπως ήδη το ανέφερα, είχε την ίδια αγωνία που βίωνε ο καθένας από μας... το πως μπορεί να προστατευτεί και να προστατέψει τους οικείους του. Το πως μπορεί να σταθεί με αξιοπρέπεια φορώντας την ειδική στολή προστασίας από covid-19, την οποία δεν μπορούσε να βγάλει ούτε να κατεβάσει τη προστατευτική μάσκα

για ένα δώρο, έστω για να πιεί ένα ποτήρι νερό... Έτσι μια μέρα κλήθηκα για ένα περιστατικό στη πτέρυγα covid... η νοσηλεύτρια: «μάλλον έπαθα κρίση πανικού, ζαλίστηκα ήθελα να πιώ νερό όμως δεν γινόταν να βγάλω τη μάσκα... μετά μαύρισαν όλα... δεν θυμάμαι...».

Τους ασθενείς που νοσηλεύτηκαν στην ειδική πτέρυγα covid ή ΜΕΘ, εφόσον έβγαине το αποτέλεσμα τους αρνητικό και υπήρχε σχετική ανάρρωση, τους επισκεπτόμασταν στους θαλάμους για να ακούσουμε πως ήταν η εμπειρία τους. Έτσι είχα τη χαρά να γνωρίσω την ηλικιωμένη αλλά χαρούμενη και γεμάτη ζωή την κ.Χ, η οποία στην περιγραφή της στο πως βίωσε τη νοσηλεία της μου είπε: «καλά ήταν παιδάκι μου... με φρόντισαν όλοι τους μια χαρά, ένα δεν κατάλαβα γιατί φορούσαν τη στολή του αστροναύτη!... και γέλασε... Έτσι έφυγα και εγώ με χαμόγελο εκείνη την ημέρα και με πολλά χαμόγελα ακόμα κάθε φορά που ένιωθα πως το γραφείο μας στήριζε και πρόσφερε



«Ανάσα», σε όλο εκείνο το δύσκολο που περάσαμε όλοι. Μία άλλη κυρία μου ανέφερε πως νοσηλεύόταν συγχρόνως με τον σύζυγο... αυτή τα κατάφερε... αυτός όμως όχι... Και άλλοι πολλοί ασθενείς και πολλές ζωές και ο καθένας με την δική του ιστορία νίκης ή απώλειας.

Στο τώρα μου νιώθω ικανοποίηση και υποχώρησε η κούραση, νιώθω χαρά και υποχώρησε η αγωνία, νιώθω συγκίνηση και υποχώρησε το σφίξιμο... Ναι τα καταφέραμε! Οι τρεις μας, η συναδελφική αλληλεγγύη και συμπράταση, τα πρωινά μας meetings και καθημερινοί στόχοι, τα ευχαριστώ του κόσμου και αίσθηση ευγνωμοσύνης που εισπράταμε από τις πολλές φωνές στη γραμμή στήριξης που μας είχαν ανάγκη, μας έδιναν στήριξη και κουράγιο να συνεχίζουμε με αισιοδοξία! Θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ και εγώ στους συναδέλφους μου, Μόλλυ και Κατερίνα, που μοιραστήκαμε μαζί αυτή την πρωτόγνωρη εμπειρία, τη διοίκηση του νοσοκομείου για την άψογη συνεργασία και συμπράταση στο άνοιγμα του γραφείου covid-19. Την επόπριά μου, την Αντωνία Κωνσταντινίδου που ήταν πάντα εκεί διαθέσιμη να με ακούσει και μου δώσει ανακούφιση στη δική μου δυσκολία, στους

συγγενείς και φίλους που με καλούσαν να μάθουν αν έχω εγώ κάποια ανάγκη. Μία πλούσια εμπειρία ζωής σε ένα ούτε τρίμηνο με μια «δημιουργική» προσαρμογή που απαίτησε η κρίση...

Η Πανδημία μας έμαθε πολλά και θέλω να σταθώ σε όλα αυτά που μας έμαθαν: να είμαστε πιο αλληλέγγυοι, πιο ευαισθητοποιημένοι και καλύτεροι άνθρωποι.

Ναι... «Ο μοιρασμένος πόνος είναι μισός πόνος και μοιρασμένη χαρά είναι διπλή χαρά».



Μαρίνα Κατσικίδου, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, Γενικό Νοσοκομείο Ξάνθης, 8/7/2020



Καραντίνα! Lockdown!

Ξαφνικά λόγω ανωτέρας βίας σταμάτησαν όλα! Μια γεμάτη ρουτίνα πολλών υποχρεώσεων διακόπηκε αιφνίδια. Οι ειδήσεις μαύρες. Φίλοι από την Ιταλία μας έλεγαν «μην το αψηφήσετε!

Προσέξτε!».

Νέα κατάσταση! Έπρεπε να μείνουμε μέσα στο σπίτι.

Η ανάγκη για επικοινωνία μεγάλη! Να μοιραστούμε την ανησυχία μας, τα νέα μας, να διακωμωδήσουμε τη νέα πραγματικότητα! Ευτυχώς υπάρχει το wifi! Πραγματικά εντυπωσιακό πόσο γρήγορα αξιοποιήσαμε αυτά που η τεχνολογία μπορεί να μας προσφέρει. Σε αυτά τα πλαίσια ήταν αξιόπαινη η προσπάθεια του Gestalt

Foundation να μη χάσουμε τη σειρά του εκπαιδευτικού μας προγράμματος.

Η παρακολούθηση του GIO μέσω zoom ήταν κάτι ξένο και στην αρχή φάνταζε κρύο και παράξενο. Ήταν σαφές στους προηγούμενους κύκλους πόσο σημαντική ήταν η φυσική μας παρουσία και η αλληλεπίδραση της ομάδας. Η πραγματικότητα διέλυσε τις επιφυλάξεις μου. Οργανώθηκε άρτια, οι εισηγητές κατάφεραν να μας περάσουν το νόημα και η ομάδα μας να ανταποκριθεί με όρεξη και συναίσθημα. Η αλληλεπίδραση μεταξύ μας ήταν ολοφάνερη και μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι η εκπαιδευτική διαδικασία λειτούργησε και μας προχώρησε ως άτομα και ως ομάδα. Η δημιουργική προσαρμογή σε όλο της το μεγαλείο! Είμαι ευγνώμων που καταφέραμε να το κάνουμε.

Αυτή η πρωτόγνωρη κατάσταση, σα να ζούμε ένα σενάριο ταινίας επιστημονικής φαντασίας, με διδάσκει πόσο απρόβλεπτη είναι η ζωή, πως πρέπει πάντα να είμαστε έτοιμοι για αλλαγή και για δημιουργική προσαρμογή. Όρος της Gestalt που νοηματοδοτήθηκε.

Ως τώρα φαίνεται ότι τα καταφέρνουμε. Και αυτό μου δίνει μια αισιοδοξία για το μέλλον!

Ρήγα Παναγιώτα, συμμετέχουσα στον κύκλο εργαστηρίων Gestalt in Organizations του Gestalt Foundation Αθήνας, 2019-2020



«e-therapy by Gestalt Foundation»

Διαδικτυακό πρόγραμμα κοινωνικής προσφοράς και εθελοντισμού του Gestalt Foundation

Το Gestalt Foundation αντλώντας έμπνευση από τις αρχές κοινωνικής προσφοράς και εθελοντισμού που χαρακτηρίζουν τις παράλληλες δράσεις του, ήδη από την ίδρυσή του, εφάρμοσε με μεγάλη επιτυχία το πρόγραμμα παροχής στήριξης στην κρίση: «Εξ αποστάσεως... ΕΠΑΦΗ».

Ουσιαστικά, επρόκειτο για ένα εθελοντικό πρόγραμμα παροχής ψυχολογικής στήριξης και συμβουλευτικής σε συνανθρώπους μας, που το είχαν πραγματικά ανάγκη, το οποίο οργανώθηκε και ενεργοποιήθηκε κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων που επιβλήθηκαν από την πολιτεία για την υγειονομική αντιμετώπιση του κορονοϊού.

Πιο συγκεκριμένα, 30 θεραπευτές προσέφεραν τις υπηρεσίες τους απολύτως δωρεάν και εθελοντικά κατά τη διάρκεια 4 μηνών (Μάρτιος – Ιούνιος 2020) που διήρκεσε το πρόγραμμα. Οι θεραπευτές που συμμετείχαν χωρίστηκαν και εντάχθηκαν σε μία από τις 4 εποπτικές ομάδες που λειτούργησαν με τη φροντίδα και την επίβλεψη του Κέντρου Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation.

Είναι σημαντικό, επίσης, να αναφερθεί ότι, στο πλαίσιο του προγράμματος «Εξ αποστάσεως... ΕΠΑΦΗ», 150 συνάνθρωποί μας βρήκαν τη στήριξη και τη φροντίδα που χρειάστηκαν, ώστε να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες αναγκάστηκαν να βιώσουν, ακολουθώντας μια σειρά συγκεκριμένου αριθμού συνεδριών, μέσω διαδικτύου, με «τον προσωπικό τους» σύμβουλο ψυχικής υγείας / ψυχοθεραπευτή και συνεργάτη του Gestalt Foundation.

Είναι σημαντικό, επίσης, να αναφερθεί ότι, στο πλαίσιο του προγράμματος «Εξ αποστάσεως... ΕΠΑΦΗ», 150 συνάνθρωποί μας βρήκαν τη στήριξη και τη φροντίδα που χρειάστηκαν, ώστε να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες αναγκάστηκαν να βιώσουν, ακολουθώντας μια σειρά συγκεκριμένου αριθμού συνεδριών, μέσω διαδικτύου, με «τον προσωπικό τους» σύμβουλο ψυχικής υγείας / ψυχοθεραπευτή και συνεργάτη του Gestalt Foundation.

Για την περίοδο 2020-2021, το Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation αναγνωρίζοντας τα οφέλη και τη σπουδαιότητα της εθελοντικής προσφοράς στο κοινωνικό σύνολο, στη δύσκολη περίοδο παρατεταμένης κρίσης που βιώνουμε, ανακοινώνει την οργάνωση και λειτουργία του νέου εθελοντικού προγράμματος δωρεάν παροχής ψυχολογικής στήριξης και συμβουλευτικής, σε περίοδο κρίσης, μέσω διαδικτύου: «e-therapy by Gestalt Foundation».

Πρόκειται για ένα νέο εθελοντικό πρόγραμμα παροχής συγκεκριμένου αριθμού δωρεάν συνεδριών συμβουλευτικής και ψυχοθε-

ραπείας, που ακολουθεί το επιτυχημένο μοντέλο λειτουργίας του προαναφερόμενου περσινού προγράμματος.

Πιο συγκεκριμένα, οι ενδιαφερόμενοι (οι οποίοι θα πρέπει να πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις) θα μπορούν να στείλουν το αίτημά τους, μέσω μηνύματος, για τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα παροχής ψυχολογικής στήριξης και συμβουλευτικής «e-therapy by Gestalt Foundation» στη σελίδα μας στο Facebook : <https://www.facebook.com/gestalt.therapy.by.GF>

Μετά τη διαχείριση και την αποδοχή του εκάστοτε αιτήματος, ο

κάθε συμμετέχων στο πρόγραμμα θα προωθείται στον αντίστοιχο πρώτο διαθέσιμο θεραπευτή, ο οποίος θα αναλαμβάνει την οργάνωση, την υλοποίηση και την ολοκλήρωση των διαδικτυακών συνεδριών με τον ενδιαφερόμενο.

Διευκρινίζεται ότι κάθε θεραπευόμενος – συμβουλευόμενος θα παρακολουθείται αποκλειστικά από έναν συγκεκριμένο και σταθερό σύμβουλο ψυχικής υγείας – θεραπευτή (εκ-

παιδευμένο στην ψυχοθεραπεία Gestalt) καθ' όλη τη διάρκεια της παρέμβασης.

Παράλληλα, όλοι οι συνεργάτες θεραπευτές του προγράμματος θα ενταχθούν σε ολιγομελείς εποπτικές ομάδες εργασίας, οι οποίες θα διασφαλίζουν την ορθότητα και την εναρμόνιση (τόσο σε δεοντολογικό όσο και σε επιστημονικό επίπεδο) της πρακτικής εφαρμογής της διαδικασίας που θα ακολουθείται από τους εμπλεκόμενους στο πρόγραμμα.

Μπορείτε να συνδεθείτε μαζί μας και παράλληλα να προωθήσετε ελεύθερα τη σελίδα του εθελοντικού μας προγράμματος, μέσω του παρακάτω συνδέσμου:

<https://www.facebook.com/gestalt.therapy.by.GF>

Όλοι μαζί... μπορούμε να τα καταφέρουμε!



Σας ευχόμαστε καλή δύναμη και καλή χρονιά!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΕΠΟΠΤΩΝ

*Θεσσαλονίκη, Νοέμβρι-
ος 2018-Ιούνιος 2020*

Όταν μου έγινε πρόταση να γράψω την εμπειρία μου από το πρόγραμμα της εκπαίδευσης των εποπτών που πραγματο-

ποιήθηκε στη Θεσσαλονίκη από τον Οκτώβριο του 2018 μέχρι τον Ιούνιο του 2020, μου ήρθε στο μυαλό μου η Ιστορία από τη μυθολογία του «Δαίδαλου και του Ικάρου».

Παρομοίωσα τη Nurith Levi, την Hewit – Evans Joanna, τη Denham-Vaughan Sally, τη Γιάννα, τη Δέσποινα, την Αντωνία και την Κάτια ως νέους άλλους «Δαίδαλους».

Η καθεμία με το δικό της τρόπο μου έδειξαν πώς να «κατασκευάσω τα φτερά» της εποπτικής πτήσης και πως να τα στερεώσω στους ώμους μου ως νέα επόπτρια.

Μου έδωσαν οδηγίες για το τρόπο που θα «πετάω». Η φωνή τους ακόμα αντηχεί στα αυτιά μου: «Μη πετάς πολύ ψηλά, γιατί ο Ήλιος θα σου λιώσει τα φτερά. Μη πετάς πολύ χαμηλά και πάνω από τη θάλασσα, γιατί θα βραχούν τα φτερά σου και δεν θα μπορείς να πετάξεις».

Το θέαμα που αντίκρισα ήταν υπέροχο και το ταξίδι μου ανεπανάληπτο. Μαζί με τους άλλους «Ίκαρους» πραγματοποιήσα μεγάλες και καινούργιες εποπτικές πτήσεις.

Δε θα ξεχάσω πως μοιραστήκαμε μαζί εμπειρίες από δύσκολες πτήσεις και ανεξερεύνητες εποπτικές διαδρομές. Η αλήθεια είναι ότι ακόμα και τώρα μοιραζόμαστε.

Κρατάω μέσα μου όλη αυτή την εκπαιδευτική διαδρομή ως φυλαχτό.

Σας ευχαριστώ και εύχομαι ασφαλείς «πτήσεις» σε όλους μας.

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

Μιλώντας για φτερά

Όταν η Nurith Levi μας ζήτησε στο πρώτο σεμινάριο της εκπαίδευσης εποπτών να ζωγραφίσουμε το πώς φανταζόμαστε την εποπτεία, εγώ φαντάστηκα έναν αετό μεγάλο, να κάνει κύκλους πάνω από μια φωλιά. Να βλέπει, να προστατεύει, σε ετοιμότητα με το δικαίωμα να είναι εκεί, συμμετέχοντας με αυτόν τον τρόπο σε αυτά που γίνονται στη φωλιά.

Τελειώνοντας, δεν ξέρω αν πήρα οδηγίες για το πόσο ψηλά ή πόσο χαμηλά να πετάω, ξέρω, όμως, ότι μου δόθηκε η ευκαιρία

να μην πετάω μόνη μου.

Θέλοντας να περιγράψω τι ήταν για μένα αυτά το εκπαιδευτικό πρόγραμμα η λέξη που έρχεται και ξαναέρχεται στο μυαλό μου είναι ΕΥΚΑΙΡΙΑ.

ΕΥΚΑΙΡΙΑ που έγινε από το Gestalt Foundation.

ΕΥΚΑΙΡΙΑ που έγινε στη Θεσσαλονίκη.

ΕΥΚΑΙΡΙΑ να ξανασυναντήσω τους «παλιούς» σε μια καινούρια συνθήκη (που όμως είναι οικεία και εμπιστεύσιμη).

ΕΥΚΑΙΡΙΑ να συναντηθώ με τους «καινούριους» (που είτε έχουμε κοινή ιστορία και βάση, είτε έχουν άλλη ιστορία, αλλά έχουμε – τελικά – κοινή γλώσσα και διάθεση).

ΕΥΚΑΙΡΙΑ να επιβεβαιώσω την ιστορία και τις ρίζες όλου αυτού που λέγεται Gestalt Foundation και ψυχοθεραπεία Gestalt.

ΕΥΚΑΙΡΙΑ να επιβεβαιώσω και να ανήκω στην εξέλιξη όλου αυτού.

Σε αυτά τα 2 χρόνια, λοιπόν, έκλαψα, γέλασα, θυμήθηκα, επανασυνδέθηκα, γνώρισα, δέθηκα, μοιράστηκα γενέθλια, θανάτους, εγκυμοσύνες, lock – down, ενστάσεις, προβληματισμούς, γνώσεις,

εμπειρίες μαζί με 23 άλλους ανθρώπους, με 23 ανθρώπους που τώρα πια είναι η ομάδα μου. Δύσκολο στην αρχή, μαγικό στη συνέχεια, χάρη στη διάθεσή μας αλλά και στην φροντίδα και την έμπειρη οργάνωση της Χριστίνας και του Gestalt Foundation. Ο συνδυασμός, αλλά και η σειρά των εκπαιδευτών, σοφή και γεμάτη.

Ξεκινώντας με τη Nurith Levi, κομμάτι της ιστορίας / των ρι-

ζών του Gestalt Foundation, με τα οικεία αλλά και τα καινούρια της στοικεία, «άνοιξε» αυτή την εκπαίδευση με τον καλύτερο (βιωματικό) τρόπο.

Συνεχίζοντας με τη Joanna Hewit – Evans, που με έναν ισότιμο και αρμονικό τρόπο εμπεριέξε τη θεωρία, τη μεθοδολογία και την δι-άγνωση κατά την ψυχοθεραπεία Gestalt, βοηθώντας με να ξεκαθαρίσω, να επιβεβαιώσω και να εμπεριέξω τις διαφορές ανάμεσα στην εποπτική και στη θεραπευτική σχέση.

Δίνοντας τη σκυτάλη στη Sally Denham – Vaughan, που με τον ξεκάθαρο και έμπειρο τρόπο της, μου έδωσε μια ολοκληρωμένη εικόνα, ένα εργαλείο, ένα μοντέλο στο οποίο μπορώ να βασιστώ και να ανατρέχω ως επόπτρια.

Και συνεχίζοντας από το καινούριο, ξανασυνάντησα το παρελθόν μου, τη Δέσποινα Μπάλλιου και τη Γιάννα Γιαμαρέλου, που, με έναν οικείο αλλά ταυτόχρονα και καινούριο τρόπο, μου «έδειξαν» την ομαδική εποπτεία, κάνοντάς με να θυμηθώ πόσο εύκολο είναι να μαθαίνω / «βλέπω» καινούρια πράγματα μαζί τους.

Και τέλος, συνάντησα τις ρίζες μου. Την Κάτια Χατζηλάκου και την Αντωνία Κωνσταντινίδου. Με το εκπαιδευτικό να κλείνει με (τι άλλο) τη δεοντολογία. Σε έναν συνδυασμό απόλυτης οικειότητας



πια (με όλους τους παρόντες) και μιας συνθήκης τελείως καινούριας. Στην εποχή του Corona virus και του Zoom.

Συνδυασμός θεωρίας και βιώματος άπογος, αισθάνομαι ότι ήταν ένα ολοκληρωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα τόσο στο περιεχόμενο όσο και στη διαδικασία, στο χώρο και στο χρόνο που έγινε. Σε ένα πλαίσιο σεβασμού, δημιουργικών προσαρμογών, ισοτιμίας αλλά και ξεκάθαρων ρόλων και ευθύνης μεταξύ Gestalt Foundation και συναδέλφων.

Κρατάω το ότι όταν υπάρχει η σχέση, το πλαίσιο, η ηθική στάση του να ΕΙΜΑΣΤΕ, καμία συνθήκη δεν είναι αρκετά δυνατή ώστε να εμποδίσει να συμβεί το μαζί.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους μας για αυτό το «ΜΑΖΙ» που δε σταματάει τελικά...

Τριάρικο Μαριάντζελα, Ψυχολόγος ΑΠΘ, ψυχοθεραπεύτρια, Εκπαιδύτρια και Επόπτρια Gestalt. Συνεργάτης του CTP (Μαδρίτη, Ισπανία) και του Ινστιτούτου Εκπαίδευσης Ψυχοθεραπείας Gestalt του Κάλιαρι (Cagliari, Ιταλία). Μέλος της HAGT και της EAGT, θεραπεύτρια SRT (Spiritual Response Therapy)

The practice of Gestalt is Living: reflections on teaching in Thessaloniki.

I had the honor to be invited to teach for Gestalt Foundation on the 11th-13th October 2019. The group was composed of 24 senior practitioners who were extending their supervision practice and wished to explicitly consider themes of Relationality, Co-Transference and Self-Disclosure. What follows is a personal account of offering my thoughts on these areas of work and how being with the group led me to deepen my own thinking and practice.

Arriving in Thessaloniki was impactful: the taxi was fast, the streets full of life and noise ... a sense of movement and dynamism in the air. I had travelled from a damp, quiet part of rural England. There the light at this time of year is gentle, yellow. The air is cool. All is "mellow and fruitful".

Here in Thessaloniki, summer is still going on. The light is bright, white. All is defined and sharp. Damp freshness from the sea blows up the streets on a gentle breeze; I sense it touching my face. I smell salt and fruit from stalls piled high on the streets as I walk to the first morning workshop.

As Day One unfolds, I am struck by the depth of knowledge and experience in the group. This is the third module, so relationships are growing with all the loving, bonding, angry, storming that group processes bring. People are steady in their skills and I love the deft and delicate way they chew through my ideas about "what relational means". No introjection here. All is to be savored, held in the mouth, bitten, nibbled, spat out if it doesn't fit.

The core Relational Change "SOS" model is familiar to some. I realize there is a ground in the group of those I have met before

when teaching in Athens. A real pleasure for me comes when I hear questions about the Egological and Ecological aspects of the model being responded to in Greek and then new, more informed queries and responses coming to me in English. We play with the languages and the model, tossing it around like a ball in a playground and yet, we agree we all feel "adults" here. The roles of "teacher" and that of "learner" get closer and we discuss that as parallel process when in a training group focused on supervision as opposed to psychotherapy.

At breaks I am taken out to Greek cafes for strong coffee and, always, ice cream. Usually, I do not eat many sweets and yet here I seem to eat everything: spinach pies, cheese pies, Greek sweets, the most delicious fish, salty potatoes ... I could go on. It is as if my senses come increasingly alive with the discussions, the sharing and the chewing of the theory. I find myself referencing "Ego, Hunger and Aggression" and appreciating the mature theoretical chewing and discussion of practice "choice points".

In particular, we spend time exploring the complex relational issues of what and when to self-disclose and how our phenomenology and life state informs those choices. I "confess" how much easier it is for me to share moments in my practice when I am curious, fascinated, interested than when I am sad, angry or despairing. And it is in this context that we share more intimacies concerning our lives and what supports us as relational practitioners to have this deeply personal "I-thou" possibility nested within our professional lives. I raise up the support I take from vivid and life-enhancing moments and how I have come to cultivate these as nourishment for my practice. In the taxi on the way to the airport I have one of those rare, expansive moments of joy come upon me. Nothing that is going on is spectacular and yet all is present in an abundance of life and connectivity. I am reminded of one of the core organizing principles within the Relational Change community: "interconnected and interdependent". A statement that is foundational to a Field-relational and Ecological approach where we appreciate the impact of our actions as much as our intention. As I board the plane I have a sense of deep gratitude to those who invited me, supported my journey and were present in the training ... and also to the wider field of weather, food, hospitality, culture, history and context that acted as ground for my visit. Thank you for the life filled moments that I now carry as further support for my work.

Sally Denham-Vaughan, Supervisor, Trainer and Psychotherapist

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

Το μαγικό «και»

Πανδημία ή εμπειρία; Πρόσκληση ή αποφυγή;

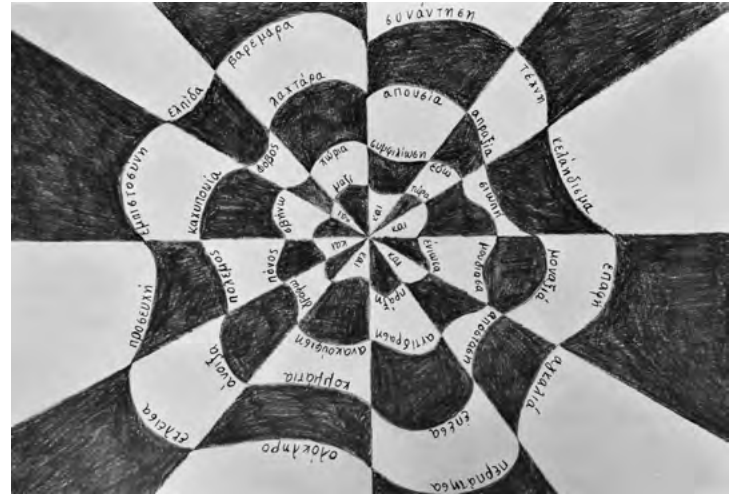
Το μαγικό «και». Αυτό που ενώνει και δε χωρίζει. Αυτό που με συνέδεσε με το μέσα και το έξω, με το

παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. Αυτό που μου άνοιξε παράθυρα σε άλλους κόσμους.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Επέλεξε δύο ή περισσότερες λέξεις. Πρόσθεσε το σύνδεσμο «και» ανάμεσα τους. Άφησε το να δημιουργήσει ελεύθερους συνειρμούς

Νικηφόρου Ευαγγελία, εκπαιδευόμενη 2ου έτους Gestalt Foundation Αθήνας, 2019-2020



Από τη διπλωματική εργασία της Κατερίνας Χόνδρου «**Οριακή διαδικασία εαυτού και θεραπεία Gestalt**», 2018.

Μ' ακολουθείς...

Αλλάζεις διαρκώς μορφή

μα εγώ σ' αναγνωρίζω

Σε συναντώ...

Στα ασταθή και αποφασισμένα βήματα ενός νεαρού αυτόχειρα στα βάθια μιας ψυχιατρικής κλινικής

Στα σμιγμένα από θυμό φρύδια και στα σουφρωμένα χείλη ενός πεντάχρονου παιδιού από άλλα μέρη

Στη φωνή μιας έφηβης με φωτεινά μάτια που ραγίζει στη διήγηση της βιαιότητας του παρελθόντος

Στο γαλήνιο βλέμμα ενός κρατούμενου στη φυλακή που έφτιαξαν ο πόλεμος και η φτώχεια για να τον κρατούν μακριά από την ελευθερία

Στα ταλαιπωρημένα από την εξάρτηση χέρια ενός άντρα που σπρώ-

χνουν από φόβο μήπως δεν αγκαλιάσουν αυτό που χρειάζονται
Στις απελπισμένες προσπάθειες μιας φίλης να αποφύγει τη μοναξιά που πάντα καταλήγει να κυνηγάει

Κι ενώ μοιάζεις τόσο διαφορετικός

Εγώ νιώθω μαζί σου κάθε φορά το ίδιο

Τρέχω κοντά σου, μένω δίπλα σου

Για να βλέπω το χαμόγελό σου, καθώς αναγνωρίζεις πως για μένα

είσαι μοναδικός, είσαι σημαντικός, είσαι εσύ

Για να ξέρεις πως ακούω πως με χρειάζεσαι

Και καμιά φορά

Καταλαβαίνω πως σε χρειάζομαι εγώ

Η μορφή σου φαντάζει ξένη και οικεία

Αναρωτιέμαι πού σε έχω συναντήσει

Κοιτάζω στον καθρέφτη της ψυχής μου και σ' αναγνωρίζω

Τρομάζω, κλείνομαι και

Σ' ακολουθώ...

Κατερίνα Χόνδρου, Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt, 2015

ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

Υπεύθυνη έκδοσης: Κάτια Χατζηλάκου

Οργάνωση & Επιμέλεια: Χριστίνα Χατζηλάκου

Γραμματειακή υποστήριξη: Χριστίνα Χατζηλάκου

Σελιδοποίηση: Εμμανουέλα Μαθιουδάκη

Σε αυτό το τεύχος συνεργάστηκαν: Denham-Vaughan Sally, Αμιρίδη Αλεξάνδρα, Βελαλή Νανά,

Γεωργουδάκη Μαρία Διονυσία, Κατσικίδου Μαρίνα, Κώστας Κωνσταντίνος, Μακρίδου Μελίνα,

Νικηφόρου Ευαγγελία, Ντέμκα Θωμαΐς, Ρήγα Παναγιώτα, Σιλιώνη Έλενα, Σκάρπα Γεωργία, Σταύ-

ρου Κωνσταντίνα, Τριάρικο Μαριάντζελα, Χόνδρου Κατερίνα, Χουρδάκη Ελευθερία



Το IANOS CLUB είναι ένα ξεχωριστό δίκτυο βιβλίου & πολιτισμού το οποίο επιβραβεύει τις αγορές από όλα τα καταστήματα IANOS, συλλέγοντας πόντους με κάθε αγορά και δίνοντας πλούσια προνόμια, ενώ ταυτόχρονα συνδέει τα μέλη του με τον χώρο του πολιτισμού.

Οι κάτοχοι της κάρτας IANOS CLUB, απο-

λαμβάνουν αποκλειστικές μηνιαίες προσφορές

βιβλίων, αυτόματα συμμετοχή σε διαγωνισμούς και κληρώσεις, διπλοασισμό πόντων την ημέρα των γενεθλίων τους και άλλες ημέρες, υπογεγραμμένα βιβλία, άτοκες δόσεις, ενώ έχουν άμεση ενημέρωση και εξυπηρέτηση μέσω της γραμμής υποστήριξης μελών. Παράλληλα, η κάρτα IANOS CLUB προσφέρει προνόμια σε πολιτιστικούς και εκπαιδευτικούς χώρους σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη, καθώς με την επίδειξη της παρέχονται αποκλειστικές εκπτώσεις στους συνεργαζόμενους χώρους του δικτύου IANOS CLUB (θέατρα, μουσεία, ιδιωτικά εκπαιδευτήρια, εστιατόρια, ξενοδοχεία, κ.α.).

Αποκτήστε την κάρτα IANOS CLUB εντελώς δωρεάν, σε οποιοδήποτε κατάστημα IANOS ή online στο www.ianos.gr.

Για περισσότερες πληροφορίες, καλέστε στο 2310 274 275 ή επισκεφτείτε το www.ianos.gr.

GESTALT FOUNDATION - Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης

Μητροπόλεως 109, 54622 Θεσσαλονίκη, τηλ.: 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, 41222 Λάρισα, τηλ.: 2310 283588

e-mail: thessaloniki@gestaltfoundation.gr

www.gestaltfoundation.gr

facebook: gestaltfoundation