

The effect of Gestalt Therapy on groups of patients with Mild Cognitive Disorder –

Katerina Siampani, Melina Makridou
AtlantidaKoutsovangeli – Maliokapi, Anna Timbanari, Michael Tigas,
Nikos Papadimitriou
Gestalt Foundation Psychotherapy and Education Center
Thessaloniki, Greece
siampanika@gmail.com, melinamak@yahoo.gr, atlantis_km@yahoo.gr,
annatimbanaris@aol.com, tigmix12@gmail.com, nikolastrophy@yahoo.com

Abstract

Mild Cognitive Impairment (MCI) brings about changes in both the life of the person and its environment, and its diagnosis often motivates people towards treatment. Although its natural course is uncertain, sufferers have higher risk for developing dementia.

However, there is a significant percentage of the population, where MCI may not go on to develop dementia. In order to ameliorate their condition many sufferers seek help and make preventative efforts. Prevention includes non-pharmacological interventions, which can contribute significantly in preventing or delaying the onset of dementia. One of the non-pharmaceutical interventions that we investigate in Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders (E.E.N.A.E.Δ.) is Gestalt Psychotherapy, as applied to groups of people with MCI.

A group of students from the Gestalt Foundation Psychotherapy and Education Center, as part of their internship, participate in psychotherapy groups coordinated by Ms. Katerina Siampani.

The main goal of Gestalt Psychotherapy is to raise patients' awareness of what they experience in their daily life. Moreover, Gestalt Psychotherapy aims to help people to obtain an understanding of themselves and their environment and as a result, to play an active role in the management of their condition.

At the round table, the students will present their observation reports, which to a large extent concern how, through various techniques, like dialogue and discussions, the members of the groups are given the opportunity to mobilize, express their thoughts and feelings and find common ground and be connected on the basis of common difficulties with the rest of the group members. This often results in self-awareness, which aids to reduce stress and increases the levels of self-confidence. In addition, via psychoeducation, patients are able to manage their feelings of irritability and anger, in order to take a new interest in activities and hobbies that they used to enjoy.

Keywords: Gestalt Therapy, Mild Cognitive Impairment, management, observation

JEL Classifications: D62, I12

Η συμβολή της Ψυχοθεραπείας Gestalt σε ομάδες ατόμων με Ήπια Νοητική Διαταραχή

Κατερίνα Σιαμπάνη, Μελίνα Μακρίδου,
Ατλαντίδα Κουτσοβαγγέλη-Μαλιοκάπη, Άννα Τυμπανάρη, Μιχάλης Τίγγας,
Νίκος Παπαδημητρίου
Κέντρο Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation Θεσσαλονίκη,
Ελλάδα.
siampanika@gmail.com, melinamak@yahoo.gr,
atlantis_km@yahoo.gr, annatimbanaris@aol.com, tigmix12@gmail.com,
nikolastrophy@yahoo.com

Περίληψη

Η Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ) με την εμφάνισή της επιφέρει αλλαγές τόσο στη ζωή του ατόμου όσο και του περιβάλλοντός του και συχνά η διάγνωσή της κινητοποιεί τα άτομα προς την κατεύθυνση της θεραπείας. Η φυσική πορεία της είναι αβέβαιη αν και οι πάσχοντες έχουν υψηλότερα επίπεδα κίνδυνου εμφάνισης άνοιας.

Ωστόσο, σε ένα σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού η Η.Ν.Δ. μπορεί να μην εξελιχθεί σε άνοια. Σε πολλές περιπτώσεις οι πάσχοντες αναζητούν βοήθεια και θέτουν τον εαυτό τους σε προσπάθειες πρόληψης προκειμένου να βοηθηθούν. Στα πλαίσια της πρόληψης εμπλέκονται και οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις οι οποίες μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά προς τη μη εμφάνιση ή την καθυστέρηση εμφάνισης άνοιας. Μία από τις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις που ερευνούμε στην **Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών (Ε.Ε.Ν.Α.Σ.Δ.)** αφορά στην ψυχοθεραπεία Gestalt η οποία εφαρμόζεται σε ομάδες ατόμων με ΗΝΔ.

Για τον λόγο αυτό ομάδα φοιτητών του Κέντρου Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης Gestalt Foundation, στα πλαίσια της πρακτικής άσκησης τους συμμετέχουν στις ομάδες ψυχοθεραπείας με συντονίστρια την κ. Κατερίνα Σιαμπάνη.

Βασικός στόχος στη ψυχοθεραπεία Gestalt είναι η απόκτηση της επίγνωσης του ατόμου στο τι βιώνει και τι πράττει ώστε να κατακτήσει την κατανόηση του εαυτού και του περιβάλλοντός του και να διαδραματίσει ενεργό ρόλο στη διαχείριση της κατάστασής του.

Στο στρογγυλό τραπέζι οι φοιτητές θα παρουσιάσουν τις παρατηρήσεις τους οι οποίες σε ένα μεγάλο βαθμό αφορούν το πώς με τη χρήση διαφόρων τεχνικών, διαλόγου και συζητήσεων, δίνεται η ευκαιρία στα μέλη των ομάδων να κινητοποιηθούν, να εκφράσουν τη σκέψη και το συναίσθημα τους και να βρουν ένα κοινό έδαφος και σύνδεση με τις δυσκολίες των υπολοίπων μελών της ομάδας. Συχνά το αποτέλεσμα είναι η αυτογνωσία και διαμέσου αυτής η μείωση του άγχους, η αύξηση της αυτοπεποίθησης, και η διαχείριση συναισθημάτων εκνευρισμού και θυμού μέσω της ψυχοεκπαίδευσης για επανασύνδεση με δραστηριότητες και χόμπι που είχαν εγκαταλείψει ή δεν τολμούσαν να ασχοληθούν.

Λέξεις κλειδιά: Ψυχοθεραπεία Gestalt, Ήπια Νοητική Διαταραχή, διαχείριση, παρατηρήσεις

Κατηγοριοποίηση JEL: D62, I12

Η Ψυχοθεραπεία Gestalt εξερευνά τη γκρίζα ζώνη: Ήπια Νοητική Διαταραχή

Κατερίνα Σιαμπάνη

BSc Ψυχολογίας, Msc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, City University – Schefffield U.K., – Ψυχοθεραπεύτρια και Εκπαιδευτρια Gestalt – Εκπαιδευμένη στην Art-Therapy & Sandplay Therapy. Μέλος της Ελληνικής και Ευρωπαϊκής Gestalt Θεραπείας (HAGT) και (EAGT), κάτοχος ECP, συγγραφέας. Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών.

Η διαδικασία γήρανσης που λαμβάνει χώρα σε παγκόσμιο επίπεδο συνδέεται με την αύξηση ασθενειών που σχετίζονται με την ηλικία, όπως οι παθολογίες που επιβραδύνουν τις νοητικές λειτουργίες. Η σοβαρότητα της νοητικής δυσλειτουργίας κυμαίνεται από Ήπια Νοητική Διαταραχή (HND) έως άνοια. Το 2017, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανέφερε ότι σχεδόν 50 εκατομμύρια άτομα πάσχουν από άνοια παγκοσμίως, ένας αριθμός που αναμένεται να τριπλασιαστεί έως το 2050 [1], οδηγώντας σε σημαντικές κοινωνικές και οικονομικές δυσκολίες.

Η Ήπια Νοητική Διαταραχή ως όρος εισήχθη στη βιβλιογραφία το 1988 από τον Reisberg και τους συνάδελφους του, [2] και τα τελευταία 20 χρόνια παρατηρείται μια έκρηξη στη βιβλιογραφία σχετικά με την δομή της.

Η Ήπια Νοητική Διαταραχή αντιπροσωπεύει τα πρώτα κλινικά χαρακτηριστικά των Νοητικών Διαταραχών, όπως η νόσος του Αλτσχάιμερ και άλλες άνοιες, όπως για παράδειγμα η μετωποκροταφική άνοια και η άνοια Lewybody [3].

Οι περισσότεροι ερευνητές πιστεύουν ότι αν περιμένουμε για την εκδήλωση λειτουργικής διαταραχής (ή ακόμη και για ενδεχόμενη εμφάνιση Ήπιων Νοητικών συμπτωμάτων, τότε μπορεί να είναι πολύ αργά για τη θεραπεία της υποκείμενης διαδικασίας της νόσου [4]. Στην ιδανική περίπτωση, θα θέλαμε να είμαστε σε θέση να αποτρέψουμε ή να αναβάλουμε τη διαδικασία εμφάνισης μιας άνοιας παρεμβαίνοντας έγκαιρα.

Εάν μια παρέμβαση τροποποιεί την εξέλιξη της άνοιας ή είναι διαθέσιμες αποτελεσματικές παρεμβάσεις στον τρόπο ζωής των ατόμων που τείνουν προς την άνοια, θα θέλαμε να παρέμβουμε το συντομότερο δυνατό εφαρμόζοντας τις προλαμβάνοντας την εξέλιξη της. Κάτω από αυτό το πρίσμα, η διάγνωση της HND αποτελεί ένα ενδιάμεσο βήμα (ένα κλινικό στάδιο) που αποσκοπεί στην πρωτογενή πρόληψη και εξυπηρετεί έναν χρήσιμο στόχο στον οποίο μπορούν να πραγματοποιηθούν ουσιαστικές θεραπευτικές παρεμβάσεις [5].

Σύμφωνα με διεθνείς έρευνες για την υγεία, η θεραπεία με φάρμακα για νευροεκφυλιστικές ασθένειες που σχετίζονται με την ηλικία δεν θα είναι διαθέσιμη πριν από το 2025 [6]. Ανεξάρτητα από αυτές τις πιθανές προόδους που σχετίζονται με τα φάρμακα, η θεραπεία σύνθετων και χρόνιων παθήσεων περιλαμβάνει γενικά τον συνδυασμό διαφορετικών θεραπευτικών προσεγγίσεων όπως η φαρμακευτική και η μη φαρμακευτική φροντίδα.

Ο σκοπός των μη-φαρμακευτικών παρεμβάσεων είναι η διατήρηση της νοητικής λειτουργίας και της λειτουργικής αυτονομίας των ασθενών σε ότι αφορά δραστηριότητες της καθημερινότητάς τους. Επίσης, αποσκοπούν στη βελτίωση των συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων που συχνά συνοδεύουν τις διαταραχές της μνήμης, καθώς και στην ταυτόχρονη ενίσχυση της ποιότητας ζωής των ατόμων. Συγκεκριμένα, οι μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις θεωρούνται θεραπεία πρώτης γραμμής για τη διαχείριση των συμπεριφορικών και ψυχολογικών συμπτωμάτων [7], όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η επιθετικότητα ή η απάθεια, τα οποία βιώνουν σχεδόν τα τρία τέταρτα των ασθενών με άνοια [8, 9]. Το σημαντικό είναι ότι οι μη-φαρμακευτικές παρεμβάσεις ενδέχεται επίσης να

καθυστερήσουν την ιδρυματοποίηση των ασθενών και να ανακουφίσουν το φόρτο των περιθαλπόντων [10].

Εν κατακλείδι, η ΗΝΔ είναι ένα σύνδρομο και όχι κάποιο συγκεκριμένο νόσημα και περιγράφεται ως η ενδιάμεση κατάσταση μεταξύ φυσιολογικού γήρατος και άνοιας. Συχνά, ΗΝΔ εμφανίζουν άτομα με ήπια κατάθλιψη και άγχος, ασθενείς με νοσήματα που επηρεάζουν τον εγκέφαλο, όπως η καρδιακή ανεπάρκεια, η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, ή ασθενείς που έχουν υποστεί κάποια εγκεφαλική βλάβη. Οι έρευνες δείχνουν ότι όλοι όσοι εμφανίζουν ΗΝΔ δεν οδηγούνται σε άνοια [5]. Συνεπώς, ο στόχος της δικής μας μη φαρμακευτικής παρέμβασης είναι να συμβάλουμε στην μη εξέλιξη της ΗΝΔ σε άνοια με την χρήση της ψυχοθεραπείας Gestalt και την ενσωμάτωση επικουρικών θεραπευτικών προσεγγίσεων, όπως η Εικαστική Θεραπεία, η Sandplay Θεραπεία, και τα παραμύθια [11]. Πιο κάτω οι παρατηρητές των ομαδικών παρεμβάσεων που λαμβάνουν χώρα στην μονάδα της Πέτρου Συνδίκια 13, θα παρουσιάσουν μερικές από τις παρατηρήσεις των παρεμβάσεων που αποβλέπουν στο να επιβραδύνουν ή και να αποτρέψουν την εξέλιξη της ΗΝΔ σε άνοια.

Λίγα λόγια για την Ψυχοθεραπεία Gestalt

Μελίνα Μακρίδου

MSc in Health Psychology and Mental Performance

University of Bristol, U.K.

Gestalt Psychotherapist and Supervisor,

Member of the E.A.G.T & H.A.G.T

«Να κοιτάξεις τον άνθρωπο μπροστά σου όπως θα κοίταζες ένα βουνό ή ένα ηλιοβασίλεμα» (Zinker, 1977).

Ο θεραπευτής Gestalt είναι παρών στη θεραπευτική διαδικασία καλώντας το θεραπευόμενο (ασθενή και περιθάλποντα) σε μια ενεργή συνεργασία.

Δεν παραμένει ουδέτερος, αντίθετα γίνεται «ο θεραπευτής εργαλείο της δουλειάς του». Ο θεραπευτής Gestalt πιστεύει στην ενθάρρυνση του θεραπευόμενου να περάσει και να γίνει ό,τι ο ίδιος βιώνει την κάθε στιγμή. Συνεπώς, απορρίπτει το ρόλο του φορέα της αλλαγής.

Η αλλαγή δεν έρχεται μέσα από την προσπάθεια, τον έλεγχο ή την αποφυγή.

Η αλλαγή συμβαίνει όταν ο θεραπευόμενος γίνεται αυτό που είναι και όχι όταν προσπαθεί να γίνει αυτό που δεν είναι.

Ο θεραπευτής προσεγγίζει με φροντίδα και ενδιαφέρον τη νέα πραγματικότητα της ζωής του θεραπευόμενου (ασθενή και περιθάλποντα).

Στηρίζει το άτομο να ανιχνεύει όλες τις πλευρές του (λειτουργικές κ μη λειτουργικές, υγιείς και μη, τα εμπόδια στην επαφή, τον τρόπο που σχετίζεται και κάνει επαφή, τους ανοιχτούς λογαριασμούς) χωρίς να πιέζει ή να επιβάλλει.

«Το μόνο μέρος απ' όπου μπορούμε να κάνουμε ένα βήμα είναι από εκεί που βρισκόμαστε» (Yontef, 1993).

Ας παραδειγματιστούμε από τη φύση και συγκεκριμένα από την εξέλιξη της πεταλούδας από το κουκούλι της.

Όπως η κάμπια χρειάζεται το δικό της χρόνο και τη δική της διαδικασία για να μεταμορφωθεί σε πεταλούδα, έτσι και ο ασθενής με άνοια χρειάζεται το δικό του χρόνο να προσαρμοστεί στις αλλαγές που επιφέρει η άνοια στη ζωή τη δική του και του περιβάλλοντος του.

Αν την κάμπια της πιάσω τα φτερά για να τη βοηθήσω να βγει πιο εύκολα από το κουκούλι της, θα της κάνω κακό. Θα αδυνατίσουν τα φτερά της και δεν θα μπορεί να πετάξει ψηλά.

Το ίδιο συμβαίνει και με τον ασθενή με άνοια. Αν παραβιάσω το ρυθμό του, αν του δείξω μόνο τα λάθη του, τότε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να τον αποδιοργανώσω και να τον τρομάξω.

Χρειάζεται να συμπεριλάβει στη νέα του πραγματικότητα, τις αλλαγές που έχει επιφέρει η άνοια για να μπορέσει να τις σεβαστεί, να τις αποδεχτεί και να προχωρήσει τη ζωή του.

Ο κύκλος της πεταλούδας λοιπόν, μας διδάσκει την αέναη εναλλαγή μέσα στον κόσμο, όπου ό,τι πεθαίνει μεταλλάσσεται σε μια νέα μορφή.

Ο θεραπευτής Gestalt με τη σειρά του βοηθάει το θεραπευόμενο (ασθενή και περιθάλποντα) να αποδεχθεί την καθημερινή αλλαγή που επιφέρει η άνοια στη ζωή του, λειτουργώντας μέσα από την αποδοχή, την επίγνωση και τη δημιουργική προσαρμογή.

Ας περάσουμε όμως από τη θεωρία στο βίωμα ...

Συγκεντρώνοντας τα Θραύσματα: Η.Ν.Δ., Θεραπεία Gestalt και art therapy.

Παρατηρήσεις πάνω στη ροή της εμπειρίας και την ανάδυση κατακερματισμένων μορφών από ένα θολό φόντο.

Καταγραφή σκέψεων και εντυπώσεων, ως παρατηρήτρια στην ομάδα Εικαστικής Θεραπείας & Θεραπείας Gestalt για άτομα με ήπια άνοια, με συντονίστρια την Κατερίνα Σιαμπάνη, Ε.Ε.Ν.Α. & Σ.Δ. (Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών), Θεσσαλονίκη, 27/1/20-30/11/20

Ατλαντίδα Κουτσοβαγγέλη-Μαλιοκάπη

εκπ. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης

Στα πλαίσια της πρακτικής μου άσκησης ως εκπαιδευόμενη στο Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης, είχα την ευκαιρία να κάνω παρατήρηση στην ομάδα αυτή, με επόπτριές μου την Κατερίνα Σιαμπάνη και τη Μελίνα Μακρίδου. Η εμπειρία μου παραμένει βαθιά χαραγμένη, και η τοποθέτησή μου θα είναι, αναπόφευκτα, αλλά όχι ανεπίγνωστα, συναισθηματική...

Ως παρατηρήτρια-θεραπεύτρια Gestalt, καλούμαι να σταθώ μάρτυρας σε μια διαδικασία που με περιλαμβάνει έμμεσα μόνο. Καλούμαι να παραστώ δίχως να συμμετέχω, να καταγράψω δίχως να σχολιάζω, να παρακολουθώ τη ροή της εμπειρίας να ξετυλίγεται δίχως να παρεμβαίνω. Σε ένα δεύτερο επίπεδο, όντας σαφώς ανθρώπινο ον και κομμάτι του πεδίου, χρειάζεται να αποδεχτώ αρχικά την αδυναμία μου να είμαι αντικειμενική στα συμπεράσματά μου, και ταυτόχρονα, το γεγονός πως, όσο διακριτική και αν είμαι, αναπόφευκτα, οι παρατηρούμενοι θα επηρεαστούν από την παρουσία μου όσο και εγώ από τη δική τους. Σε ένα τρίτο επίπεδο, θα χρειαστεί να αποκτήσω επίγνωση του πώς έρχομαι ως παρατηρήτρια, ποια είμαι, τί κουβαλάω ως εμπειρία και ποιες είναι οι πεποιθήσεις και οι στάσεις μου σαν άνθρωπος, να αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου την στιγμή που αυτά αναδύονται στο σώμα μου, να μπορώ να τα διαχωρίζω από το βίωμα των παρατηρούμενων, να τα καταγράψω και ταυτόχρονα να μένω παρούσα και στη δική μου ανάγκη, και να με φροντίζω. Δεν προσπαθώ να εξαφανίσω την ατομικότητά μου, ώστε να επιτύχω το αγνότερο, το πλέον έγκυρο αποτέλεσμα. Αντιθέτως, χρησιμοποιώ τον εαυτό μου σαν εργαλείο, και με εκπαίδευση και ενσυναίσθηση, παρατηρώ τη σχέση μου με το αντικείμενο της παρατήρησης. Συχνά θα προβάλλω, ή θα αναστρέψω συναισθήματα καθώς δεν μπορώ να τα εκφράσω επιτόπου, και μιας κι ο ρόλος μου είναι μοναχικός, με περιορισμό. Είναι σημαντικό να μου το

επιτρέψω, ώστε να μπορώ να διαχωρίσω το βίωμά μου από αυτό του άλλου, αλλά και για να με φροντίσω. Για να είμαι καλά στη θέση της παρατηρήτριας, χρειάζεται να εμπιστευτώ τη διαδικασία, και να προσπαθήσω να συντονιστώ στην αισθητική ποιότητα του βιώματος, να σταθώ σ' αυτό που είναι, σ' αυτό που είμαι, και σ' αυτό που γινόμαστε μαζί...

Η Δανάη, ο Αχιλλέας, ο Αντώνης, η Ντίνα, ο Χαράλαμπος.

Η αίθουσα, ζεστή, άνετη, φωτεινή, γεμάτη ζωγραφιές με αφιερώσεις.

Η «κυρία δασκάλα»...

Κάθε συνάντηση ξεκινάει με συζήτηση. Κάθε κουβέντα έναυσμα για μια προσωπική σύνδεση με το ζωγραφικό θέμα της ημέρας... Και συνδέονται, μοιράζονται συναισθήματα, γνώμες και κομμάτια ταυτότητας. Μοιράζονται ενσταντανέ των ζών τους, το μεσημεριανό φαγητό, η παλιά Θεσσαλονίκη, χαρταετοί στη Ρωσία, Βραζιλιάνες νύφες, το παρελθόν με το παρόν συνυπάρχουν, είναι εκεί ταυτόχρονα, αξεδιάλυτα, σε νέους συνδυασμούς στο εδώ και τώρα. Με θαυμασμό παρατηρώ τα ηλικιωμένα άτομα να εισέρχονται στη διαδικασία της δημιουργίας, να αποτυπώνουν γραμμή-γραμμή την αντίληψή τους της πραγματικότητας, σχεδιάζοντας εκεί ταυτόχρονα τα περιγράμματα των εσωτερικών διαδικασιών τους.

Στη μικρή μας ομάδα κάθε προσωπικότητα έχει το χώρο να εκφραστεί χωρίς κριτική, κάθε μέλος αναδεικνύεται στην ατομικότητά του. Η συντονίστρια, ζεστή, σταθερή παρουσία παρακολουθεί, προτείνει και διευκολύνει, όπου της ζητείται, χωρίς να παρεμβαίνει. Με σεβασμό και ισοτιμία, αυθεντικό ενδιαφέρον, εμπεριέχει καθησυχαστικά, και δίνει τον τόνο της συνάντησης...

Όσο ζωγραφίζουν, βλέπω άτομα ολόκληρα. Φαίνονται πιο νέοι, σαν μόλις τους δόθηκε η ευκαιρία να εκφραστούν, να έχουν βγει από ένα άκαμπο αυτοματισμό του χαρακτήρα, της περσόνας, της ηλικίας, της ασθένειας, από την επίφαση της κανονικότητας που πασχίζουν να συντηρήσουν με τη συνήθεια μιας ζωής. Ευάλωτα και αυθεντικά στο εδώ και τώρα τους...

Ο Αχιλλέας, βασικό μέλος της ομάδας. Συμμετέχει σταθερά, ενθαρρύνει τους άλλους, μοιράζεται. Με κοιτάει συχνά. Φαινομενικά απαθής αλλά σε ετοιμότητα, νευρικός, άκαμπος, όταν ζωγραφίζει μεταμορφώνεται. Συγκεντρώνεται με ολόκληρο θαρρείς το σώμα του, κινείται στην καρέκλα, σκύβει πάνω από τη ζωγραφιά του, τα μάτια διάπλατα ανοιχτά, το βλέμμα του αποκτά νέα ζωντάνια και προσήλωση.

Ο Αντώνης πάλι, έντονος, φωνακλός, πρόθυμος να βοηθήσει, πάντα έτοιμος για κουβέντα. Ενίοτε κατηφής, με μια αγωνία. Νιώθω συχνά μια κούραση στην παρουσία του, σαν να προσπαθεί υπερβολικά. Σε μόνιμη ανάκλαση, την ώρα της ζωγραφικής ηρεμεί, ακίνητος, σοβαρός, σωμαίνει με προσήλωση. Ενίοτε δυσκολεύεται και η μορφή του σφίγγεται, τα μάτια του μικραίνουν.

Ο Χαράλαμπος φαίνεται αρκετά ηλικιωμένος, «φθαρμένος». Ανέκφραστος, σχεδόν παρών, σαστισμένος, διστάζει με το μολύβι του στο χέρι, και μετά από προτροπή της συντονίστριας, απαντά με μια λεπτή, σιγανή φωνή: «...ναι, ναι, θα το ξεκινήσω». Τραβά αργά, με δυσκολία μια πρώτη γραμμή. Κοιτάει επίμονα το χαρτί και όπως κάθετα στην άκρη της καρέκλας του φαίνεται να τρέμει, έτοιμος να πέσει. Προσπαθεί να αποτυπώσει το φόντο, το γραμμικό πλαίσιο... πατάει δυνατά το μολύβι, περνάει την ίδια γραμμή δύο και τρεις φορές, σαν για να επιβεβαιώσει την ύπαρξή της. Και σταματάει, ακινητοποιείται θαρρείς, και παίρνει μια σβήστρα, σβήνει την μοναδική γραμμή που κατάφερε να τραβήξει. Κοιτάει τη ζωγραφιά του Αντώνη, που την έχει σχεδόν τελειώσει, και μετά τη δική του. Πολλές φορές, σαν να έχει κολλήσει κάπου, σαν να πασχίζει να επιστρατεύσει τη συγκέντρωσή του και να τη χάνει το επόμενο λεπτό. Νιώθω μια ανησυχία. Δεν είναι εδώ, μοιάζει με υπνοβάτη που πασχίζει να ξυπνήσει. Μένει να κοιτάει τον Αντώνη, που απορροφημένος, η προσωποποίηση της προσπάθειας, συνεχίζει το έργο

του. Στο τέλος κάθεται πίσω βαριά, σαν να παραιτείται. «Νόμιζα θα το κάνω πιο καλό», λέει μόνο, με τη λεπτή, παράταιρη φωνούλα του.

Η Ντίνα, ήσυχη, με ένα μικρό χαμόγελο στις άκρες των χειλιών της, και το αμήχανο γελάκι της, «χε-χε», συσπειρώνει όλο της το σώμα πάνω από το χαρτί, και δεν σηκώνει το κεφάλι ώσπου να τελειώσει. Οι ζωγραφιές της αποτελούν αντικείμενο επαίνου από τα μέλη της ομάδας, λόγω της ακρίβειας της αποτύπωσης. Μιλάει λίγο, πατάει πολύ ελαφρά το μολύβι της, και το αποτέλεσμα είναι πάντοτε τέλειο, αλλά αχνό, φασματικό.

Η Δανάη, χαριτωμένη, εύθραυστη, στη δική της διαδικασία, είναι ευγενική και συχνά τραγουδάει και κάνει χιούμορ, αναπάντεχα μαύρο. Δυσκολεύεται να αναγνωρίσει τα αντικείμενα. Άργά, διστακτικά, αποτυπώνει προσεκτικά τα περιγράμματα των όγκων, σαν σε μια απόπειρα να αδράξει την ολοκληρωμένη μορφή κάθε πράγματος. Στη συνέχεια ζωγραφίζει αποσπασματικά, ασύνδετες λεπτομέρειες, σαν να δυσκολεύεται να αντιληφθεί την μεγάλη εικόνα, το νοηματικό σύνολο. Ζητάει τη βοήθεια της συντονίστριας, αλλά όσες φορές και να την καθοδηγήσει, να της δείξει πώς, αυτή στραμμένη θαρρείς εσωτερικά, με τα φίλτρα της δικής της πραγματικότητας, σχεδιάζει θραύσματα, με χρώματα παράταιρα. Ξεχνάει τις ονομασίες των χρωμάτων και δικαιολογείται πως δε βλέπει καλά...

Αναρωτιέμαι, παρατηρώντας τους ηλικιωμένους αυτούς ανθρώπους να ζωγραφίζουν, τί μου δίνει την αίσθηση σε αυτούς της παιδικότητας, καθώς και μου είναι σαφές ότι έχω εμπρός μου ενήλικες, και το να ερμηνεύσω την ύπαρξή τους με όρους παιδικούς δεν με βοηθά να τους γνωρίσω καλύτερα και να σχετιστώ... όπως κάθε προβολή, με απομακρύνει από την ουσία της εμπειρίας του Άλλου. Αναπτυξιακά μοιάζει σαφώς με παλινδρόμηση, και σίγουρα η νοητική διαταραχή είναι πραγματική, όσο και η έκπτωση, ενίοτε η απώλεια ορισμένων λειτουργιών. Πώς όμως βοηθάει τη σχέση, εμένα και τον Άλλο, το να τον αντιμετωπίσω ως κλινικό δείγμα ασθένειας σε κάποιο στάδιο, ως μη κανονικό, ως ελλιπή, κατεστραμμένο; Και βλέπω τη δύναμη της αποδοχής, στη μικρή αυτή ομάδα, την ισότιμη και ειλικρινή στάση της συντονίστριας να δρα ευεργετικά, αφυπνιστικά, ενδυναμωτικά. Ο βαθμός της προσπάθειας που χρειάζεται για να τραβήξω μία γραμμή δεν είναι πάντα ίδιος, ούτε δεδομένος, και κάθε συνάντηση κλείνει πάντοτε με χειροκρότημα. Η καρδιά μου στρογγυλεύει, ζεσταίνεται, ταράζομαι, λυπάμαι, συμπάσχω.

Αντικρίζω αυθεντικούς ανθρώπους, καλούμαι να τους γνωρίσω με τους όρους του εδώ και τώρα τους, και χρειάζεται να έρθω κι εγώ σ' αυτό για να τους συναντήσω. Όπως είναι, αυθεντικά στη διάθεση της κάθε στιγμής, απροσχημάτιστα στη δυσκολία και στην ευκολία, αυθόρμητα, ενίοτε παρορμητικά... Και παράλληλα με μια στροφή προς τον εαυτό, σαν να αποκαθίσταται μια ιδιωτική σχέση με το φαντασιακό, την εσωτερική πραγματικότητα, να νομιμοποιείται η αυτοέκφραση, η κριτική να ξεθωριάζει. Μια παράδοξη μορφή αυτοφροντίδας χωρίς ενοχή, με την ταυτόχρονη όμως απώλεια εδάφους, συγκρότησης, ενίοτε χάσιμο, αποπροσανατολισμό, ανημπόρια, στιγμιαίο πανικό.

Σίγουρα χαίρομαι να τους ακούω να ζητούν βοήθεια, όταν «σκοντάφτουν», όταν ξεχνούν, όταν το σώμα τους προδίδει.

Η πιο μεγάλη πράξη αυτοφροντίδας, να αναγνωρίζω πότε χρειάζομαι τη συνδρομή του Άλλου ανθρώπου, και να τη ζητώ. Ίσως καμιά φορά, χρειάζομαι να ξεχάσω ποια υπήρξα, για να μου επιτρέψω να με ακούσω επιτέλους, να σταματήσω να σκέφτομαι τα «πρέπει» και τα «τί θα πει ο κόσμος», οι ενδοβολές και η αυτολογοκρισία να ξεφτίσουν σταδιακά μαζί με άλλους αυτοματισμούς...

Παρατηρώ τις διαδικασίες τους, σαν απόπειρες να επικοινωνήσουν τον εσωτερικό τους κόσμο, έναν κόσμο που έχει αναδιαταχτεί και δεν λειτουργεί όπως πρώτα. Αφουγκράζομαι τη βουβή αγωνία της ακινητοποίησης σε ένα ενδιάμεσο στάδιο, την αδυναμία ολοκλήρωσης της εικόνας, τον κατακερματισμό. Όπου το σύνολο της προηγούμενης

εμπειρίας ξεθωριάζει σταδιακά, απροειδοποίητα, διαταράσσοντας τη ροή της παρούσας, ροκανίζοντας τα θεμέλια της δομής του Εαυτού. Οι ζωγραφιές τους σαν μηνύματα ναυαγών σε μπουκάλια, η πραγματικότητα μοναχική νησίδα στο Εδώ και Τώρα, στη μέση του ωκεανού της εμπειρίας, του Εκεί και Τότε, του Αύριο.

Ταυτόχρονα, το ζωντανό, ευαίσθητο σώμα θυμάται, εκεί όπου η λογική οργάνωση της εμπειρίας, η σταθερότητα και το σχήμα των μορφών καταρρέουν. Η επίγνωση παραμένει για λίγο ακόμη, στο χέρι που πιάνει το μολύβι, και ως μη θυμάται το μυαλό ποιο χρώμα λέμε «κόκκινο», πόση πίεση χρειάζεται να ασκήσω στο χαρτί ώστε να μη σχιστεί, και αν ένα σκυλί είναι μεγαλύτερο από ένα σπίτι. Αρκεί να εμπιστευτώ το χέρι αυτό, ότι λέει την αλήθεια του, για το τώρα, και ότι η αλήθεια αυτή είναι και σημαντική και έγκυρη. Και να δώσω στον κάτοχό του το χώρο και το χρόνο να το κάνει, νομιμοποιώντας την ύπαρξή του, όσο αποσπασματική, και καθρεφτίζοντάς μια εικόνα ολόκληρη.

Η τέχνη ως όχημα επίγνωσης: χρησιμοποιώντας την φαντασία για να κατανοήσω το παρόν

Αννα Τυμπανάρη

εκπ. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης

Καλησπέρα σας, ονομάζομαι Τυμπανάρη Άννα, και είμαι τεταρτοετής εκπαιδευόμενη στην ψυχοθεραπεία Gestalt. Μέρος της πρακτικής μου άσκησης είναι και η παρατήρηση των ψυχοθεραπευτικών ομάδων με Ήπια Νοητική Διαταραχή που συντονίζει η κ. Σιαμπάνη. Μέσα από ένα κύκλο παρατηρήσεων, μου δόθηκε η ευκαιρία να έρθω σε επαφή και με τον συγκεκριμένο πληθυσμό αλλά και με το πώς η θεραπεία Gestalt, μέσα από το παράδειγμα της κ. Σιαμπάνη, προσεγγίζει τη νόσο.

Η ψυχοθεραπεία Gestalt αποτελεί μέρος της υπαρξιακής - φαινομενολογικής σχολής και έχει ως στόχο την επέκταση της επίγνωσης του ατόμου. Με τον όρο επίγνωση εννοούμε τη διαδικασία της βαθιάς ενόρασης των αισθήσεων, των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών μας καθώς και του περιβάλλοντος μας. Η φαινομενολογική μέθοδος εστιάζει στην παρατήρηση και τη μελέτη των φαινομένων της συνειδητότητας με σκοπό να προσδιορίσει τον ρόλο της υποκειμενικής βιωματικής διαδικασίας στη δημιουργία της νοηματοδότησης. Αναζητά δηλαδή την κατανόηση που βασίζεται σε αυτό που αποκαλύπτεται από την κάθε κατάσταση βιωματικά και όχι στην ερμηνεία από την πλευρά του παρατηρητή ή του θεραπευτή. Ως παρατηρήτρια της θεραπευτικής ομάδας η παρατήρηση μου ήταν φαινομενολογική, προσπάθησα δηλαδή να βάλω σε παρένθεση όποιες προκατασκευασμένες πεποιθήσεις μου, προκαταλήψεις, ερμηνευτικές θεωρίες και υποθέσεις για τα άτομα της θεραπευτικής ομάδας καθώς η εμπειρία τους ξετυλιγόταν κάθε φορά μπροστά μου. Παρατήρησα πώς η κυρία Σιαμπάνη γινόταν η ίδια διαμεσολαβητής και σύντροφος της διαδικασίας της ομάδας προτείνοντας κάποια, σε εισαγωγικά πειράματα, βοηθώντας έτσι τα μέλη στην εξερεύνηση και την αποκάλυψη της εσωτερικής τους δυναμικής και πραγματικότητας. Κομμάτι αυτού που αποκαλούμε πείραμα στην ψυχοθεραπεία Gestalt αποτελεί και η χρήση διαφόρων μορφών τέχνης ως ερέθισμα για αναστοχασμό και αυτοπαρατήρηση, από ό,τι παράγεται και θεωρείται ότι έχει θεραπευτική αξία. Είχα την ευκαιρία να δω, πως με ένα τέτοιο ερέθισμα σε μια από τις συναντήσεις της ομάδας, τα μέλη ήρθαν σε επαφή με την δημιουργικότητα τους και μέσω της φαντασίας κατάφεραν κάτω από νέο φως να δημιουργήσουν νέες σχέσεις μεταξύ των στοιχείων της καθημερινότητας τους, αναμειγνύοντας το παλιό με το νέο, το οικείο με το φανταστικό, τους φόβους τους με την ελπίδα. Σε μία από τις συναντήσεις η θεραπεύτρια έδειξε στα μέλη της ομάδας, που στο σύνολό της ήταν γυναίκες, το πορτραίτο της Κυρίας με

το Καπέλο, και τους ζήτησε για την επόμενη συνάντηση να γράψουν την ιστορία της, όπως εκείνες την φαντάζονται μέσα από την οπτική της εικόνα. Τους ζήτησε επίσης να φανταστούν, τι βλέπει, τι μυρίζει, τι ακούει, τι γεύεται, τί αγγίζει, πως μιλάει, τη χροιά της φωνής της, πώς κινείται. Αυτό το ερέθισμα, έγινε ένας ισχυρός βιωματικός τρόπος ώστε το κάθε μέλος να εμπλέξει την αισθητηριακή κίνηση, το συναισθηματικό, το γνωστικό και το διαισθητικό επίπεδο της λειτουργίας του.

Στην επόμενη συνάντηση της ομάδας, ένα μέλος η κυρία Ε. μοιράστηκε το αρχικό της φόβο πως δε θα κατάφερνε να γράψει την ιστορία και πως όταν με δυσκολία ξεκίνησε της βγήκε σαν νεράκι όπως χαρακτηριστικά είπε, και αυτό την γέμισε με ικανοποίηση. «Η κοπέλα στο πορτρέτο», ξεκίνησε την ιστορία της, «μεγάλωσε σ' ένα σπίτι στην εξοχή, φωτεινό και μεγάλο και της άρεσε να τρέχει στον αγρό, να μυρίζει το χώμα, να παρατηρεί τα λουλούδια που όταν φυσούσε η γύρη της κολλούσε στη μύτη και την γαργαλούσε. Της άρεσε όταν έβρεχε να περπατά ξυπόλυτη στο χώμα. Κάποια στιγμή μετακόμισε στην πόλη και έγινε χορεύτρια. Αυτές οι μνήμες την έκαναν χαρούμενη και την βοηθούσαν να χορεύει πάρα πολύ όμορφα. Αυτή είναι η ιστορία μου», είπε η κυρία Ε. και πήρε μια βαθιά ανάσα. «Την ζηλεύω», συνέχισε, «θα ήθελα να είμαι στη θέση της». «Τί ζηλεύεις;» την ρώτησε η θεραπεύτρια. «Την ζηλεύω που χορεύει. Όταν ήμουν νέα, στα πανηγύρια του χωριού μου, ήμουν η πρώτη στον χορό και όλοι μου έλεγαν πόσο ωραία χορεύω. Θυμάμαι πόσο με ευχαριστούσε. Ήθελα να γραφτώ σε ένα σύλλογο με παραδοσιακούς χορούς αλλά τα παιδιά και υποχρεώσεις δεν με άφηναν». «...δεν Με άφηναν» συμπληρώνει η θεραπεύτρια. «... ναι, έτσι είναι» λέει η κυρία Ε., «... δεν με άφηναν», και κοιτάει στο πάτωμα. Για λίγο σιωπάει, «... τώρα έχω πολύ χρόνο, πολλές φορές δεν ξέρω τι να κάνω... σαν να έχω ξεχάσει να κάνω πράγματα που με ευχαριστούν».

Το παραπάνω στιγμιότυπο, αποτελεί ένα παράδειγμα του πως μέσα από την βιωματική εμπειρία, επεκτείνεται η επίγνωση του εαυτού και έτσι το άτομο έχει την επιλογή να γίνει το ίδιο η δημιουργός των δικών της μετασχηματισμών και αλλαγών.

Καθώς η ψυχοθεραπεία Gestalt δίνει έμφαση στη μάθηση μέσω της βιωματικής εμπειρίας, οι εσωτερικές αναπαραστάσεις, τα συναισθήματα και οι εμπειρίες αποκτούν συγκεκριμένη εικόνα. Αυτή η ποιότητα είναι πολύ χρήσιμη για την συνεργασία με άτομα που έχουν δυσκολία στην αφαιρετική σκέψη καθώς βοηθά στην μεταμόρφωση κι ανασυγκρότηση μέσω της απτής αναπαράστασης αυτού που το άτομο αισθάνεται ανίατο ή χαμένο. Μέσα από τα ερεθίσματα της τέχνης επιτρέπεται επίσης η έκφραση συναισθημάτων και εμπειριών που τα άτομα ίσως δεν τολμούν να εκφράσουν στην καθημερινή τους ζωή. Η ενεργοποίηση της φαντασίας μπορεί να χαλαρώσει τις άμυνες και να επιτρέψει σε κάποιον να νιώσει, να επεξεργαστεί να δοκιμάσει και να πειραματιστεί με αυτό που του είναι ασυνήθιστο, που φαίνεται δύσκολο ή μακρινό. Η άποψη της Gestalt ότι η αντίληψη και η έκφραση δεν είναι μόνο γνωστικές δραστηριότητες αλλά εμπειρίες που περιλαμβάνουν όλες τις αισθήσεις, θεωρήθηκαν ως τρόπος επέκτασης της ανθρώπινης ικανότητας για επίγνωση, έκφραση και δημιουργικότητα.

Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να ευχαριστήσω και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στην κυρία Κατερίνα Σιαμπάνη και την κυρία Μελίνα Μακρίδου για την βαθιά εποπτική τους δουλειά, την οξυδέρκεια και την ευαισθησία τους. Θα κλείσω με ένα από τα πολλά που κρατάω από την εμπειρία μου:

Η δημιουργικότητα συνδέεται εγγενώς με την ίδια την διαδικασία της ζωής και ανήκει στο φυσικό δυναμικό όλων μας.

Πώς με ένα τραγούδι συνδέομαι με τη δυσκολία μου και τις δυσκολίες των γύρω μου

Μιχάλης Τίγκας

εκπ. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης

Καλησπέρα, ονομάζομαι Τίγκας Μιχάλης, και σήμερα θα σας μιλήσω για την πρώτη ομάδα που επέλεξα να παρακολουθήσω μέσα στα πλαίσια της παρατήρησης-πρακτικής της Gestaltσε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρία Alzheimer, η οποία ήταν η ομάδα της Ήπιας Νοητικής Διαταραχής. Το ξεκίνημα μου είναι συνδεδεμένο με αυτή την ομάδα ανθρώπων και με την εμπειρία που απέκτησα παρακολουθώντας την. Η εμπειρία αυτή είναι πολύπλευρη και αφορά πολλές δουλειές και διαδικασίες της ομάδας για τις οποίες είμαι ευγνώμων που ήμουν μάρτυρας. Σήμερα επέλεξα να σας μιλήσω για μια δουλειά των μελών της ομάδας την τέταρτη μέρα παρατήρησης μου.

Την αρχή της διαδικασίας την έκανε η συντονίστρια της ομάδας Κατερίνα Σιαμπάνη φέρνοντας στην ομάδα ένα τραγούδι που θα ήθελε να ακούσουν και τους πρότεινε όταν ακούσουν το κομμάτι να γράψουν στον πίνακα της αίθουσας ό, τι ένιωθαν ή ό, τι άλλο είχαν ανάγκη εκείνη τη στιγμή. Κάποια μέλη έγραψαν στίχους και συναισθήματα. Το κοινό συναίσθημα που ένιωθαν τα περισσότερα μέλη ήταν ο φόβος, όπως φάνηκε από αυτά που έγραψαν. Στον κύκλο που έγινε μετά το άκουσμα του κομματιού τα μέλη που έγραψαν τον φόβο ανέφεραν ότι το τραγούδι τους έκανε να νιώσουν φόβο. Αυτό το κοινό έδαφος των μελών και η σύνδεσή τους στο συναίσθημα του φόβου ήταν το έναυσμα για την Κυρία Π. να ανοίξει και να μιλήσει για το φόβο της, για το φόβο της μοναξιάς της, πιο συγκεκριμένα. Μετά το άνοιγμα της κυρίας Π. τα υπόλοιπα μέλη είχαν την ανάγκη να της δώσουν μια ανατροφοδότηση πάνω σε αυτά που άκουσαν. Στην ανατροφοδότηση, τα μέλη μοιράστηκαν την κατανόηση τους απέναντι στο θέμα που άνοιξε, μοιράστηκαν την σύνδεσή τους μαζί της και αρκετά μέλη είχαν την ανάγκη να της κάνουν μια αγκαλιά κατανόησης και συμπόνιας, όπως της είπαν.

Όπως παρατήρησα μέσω εκείνης της άσκησης τα μέλη της ομάδας ανέφεραν ότι ακούγοντας το τραγούδι τους έκανε να νιώσουν τα συναισθήματα που ένιωσαν για παράδειγμα ότι αναφέρεται στον φόβο και έτσι ένιωσαν τον φόβο. Αυτό που συνέβη στην διαδικασία το ονομάζουμε στην θεραπεία Gestalt ως προβολή. Η προβολή είναι η διαδικασία με την οποία προσδίδω συναισθήματα, συμπεριφορές και σκέψεις πάνω σε κάτι άλλο ή σε κάποιον άλλον ενώ είναι δικά μου συναισθήματα, δικές μου συμπεριφορές και δικές μου σκέψεις. Είναι μια πολύ συνηθισμένη διαδικασία τόσο στη θεραπεία όσο και στην καθημερινή μας ζωή. Με λίγα λόγια μέσω της προβολής στο συγκεκριμένο τραγούδι αρκετά μέλη ήρθαν σε επαφή με το συναίσθημά τους και βρήκαν κοινό έδαφος με το συναίσθημα των υπόλοιπων μελών. Μέσα σε όλο αυτό γεννήθηκε η ανάγκη ενός μέλους να μιλήσει για το συναίσθημά της και τη δυσκολία της.

Την ίδια στιγμή με την δουλειά της ομάδας και εγώ σαν παρατηρητής στο άκουσμα του τραγουδιού ήρθα σε επαφή με το κομμάτι της αγωνίας μου, πρόβαλα και άκουσα σε αρκετά σημεία του κομματιού τη δική μου αγωνία. Αν και παρατηρητής της διαδικασίας μιας ομάδας ανθρώπων εκείνη την στιγμή δούλεψα και εγώ παράλληλα με εμένα χωρίς να έχω το δικαίωμα να συμμετέχω ενεργά. Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συναδέλφους μου και τις επόπτριές μου την Μελίνα Μακρίδου και την Κατερίνα Σιαμπάνη για την φροντίδα, την υπομονή και για την ευκαιρία που μου έδωσαν να αποκτήσω εμπειρία και γνώση μέσω αυτής της εποπτείας.

Υπάρχει τρόπος το «παράδειγμα» να δίνει νόημα στο διάλογο;

Νίκος Παπαδημητρίου

εκπ. Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Gestalt Foundation Θεσσαλονίκης

Είμαι ο Νίκος Παπαδημητρίου, εκπαιδευόμενος σύμβουλος ψυχικής υγείας στην ψυχοθεραπεία Gestalt. Θα μιλήσω με λίγα λόγια για την εμπειρία μου ως παρατηρητής στην ομάδα Ήπιας Νοητικής Διαταραχής που συντονίζει η κυρία Σιαμπάνη.

Το θέμα με το οποίο θα ασχοληθώ είναι η αλληγορία ή αλλιώς παράδειγμα, και πώς αυτό μπορεί να πυροδοτήσει τον διάλογο στα μέλη μιας ομάδας.

Το παράδειγμα κρύβει διαφορετικά νοήματα από εκείνα που φαίνεται να δηλώνει. Αυτό δίνει τη δυνατότητα διαφορετικής ερμηνείας από τον καθένα δημιουργώντας πεδίο για ξεχωριστή ανάλυση. Υπάρχει ενδιαφέρον το να συνειδητοποιήσει το κάθε μέλος μιας ομάδας πόσες διαφορετικές οπτικές μπορούν να συνυπάρξουν στον κύκλο. Το παράδειγμα είναι ικανό να πυροδοτήσει σκέψεις, αναμνήσεις, όνειρα, λύσεις, συναισθήματα και ο διάλογος είναι ο μόνος τρόπος για να μοιραστεί όλο αυτό.

Μέσα από το διάλογο γεννιέται η αλήθεια. Ποια αλήθεια;

Αυτή που αποκαλύπτουμε ρωτώντας. Μέσα από αυτήν την έρευνα ταυτόχρονα οδηγούμαστε προς την κατανόηση του εαυτού μας και ευαισθητοποιούμαστε με την αλήθεια του άλλου, καθώς μόνο μέσα από την επαφή μου με τους άλλους μπορώ να έχω καθαρή εικόνα εαυτού.

Ο διάλογος είναι το σωστικό νήμα της ανθρωπότητας που την οδηγεί στην συνειδητότητά της. Είναι η δική σου φωνή και η φωνή του άλλου που συναντιούνται για να ενωθούν σε μία τρίτη φωνή και να δημιουργήσουν την σκέψη, τη συνειδητότητα, την αυτογνωσία. Ο διάλογος μέσα σε μία ομάδα, όπως αυτή που κάνω παρατήρηση, μπορεί να καταστεί η καθοριστική δύναμη του λόγου η οποία νοηματοδοτεί και οδηγεί στην ατομική και συλλογική ελευθερία.

Μέσα στην ασφάλεια μιας ομάδας Gestalt Ήπιας Νοητικής Διαταραχής οι άνθρωποι ακολουθούν μία συμπεριφορά την οποία πιθανότατα θα φοβούνταν να υιοθετήσουν σε ένα λιγότερο ασφαλές περιβάλλον. Εμπλουτίζονται από την ίδια την διαδικασία ακόμα και αν στην αρχή τους είναι δύσκολο να την καταλάβουν ή μπορεί να μπερδεύονται. Μου έρχεται στο μυαλό μία αλληγορική ιστορία του Jorge Bucay που διηγήθηκε η κυρία Σιαμπάνη μέσα σε αυτήν την ομάδα. Λίγο πριν η ομάδα φάνηκε να συμφωνεί πως ένα μέλος της υπεραναλύει με σκέψεις πολύπλοκες το μυαλό του με αποτέλεσμα η ανατροφοδότηση που δίνει να μην περιέχει ή να περιέχει ελάχιστο συναίσθημα, σε αντίθεση με ένα άλλο μέλος όπου το συναίσθημα του είναι ο κυρίαρχος τρόπος αντιμετώπισης κάθε κατάστασης του με αποτέλεσμα να καταλήγει σε εύθραυστες λογικές σκέψεις.

Η ιστορία - «παράδειγμα» του Jorge Bucay (Bucay, 2000) μιλάει για την αλληγορία της άμαξας όπου σε πρώτο πρόσωπο παρουσιάζει την ιστορία ενός ανθρώπου που δέχεται ένα δώρο το οποίο τον περιμένει στο δρόμο. Καταχαρούμενος βγαίνει έξω και βλέπει μία πανέμορφη άμαξα φτιαγμένη από τα καλύτερα υλικά, κομψή και ειδικά σχεδιασμένη στα μέτρα του και εξατομικευμένη τα γούστα του. «Απίθανο δώρο» σκέφτεται και αρχίζει να την εξερευνεί και να την απολαμβάνει. Δεν περνάει πολλή ώρα και αρχίζει να βαριέται και να αναρωτιέται για πόσο καιρό θα βλέπει τα ίδια μέσα και έξω από το παράθυρο οπότε καταλήγει πώς το δώρο του είναι εντελώς άχρηστο. Εκείνη την ώρα περνάει ο γείτονας και του λέει, « Πολύ ωραία άμαξα, άλογα δεν θα βάλεις;».

«Να τι μου λείπει», σκέφτεται, και πηγαίνει να αγοράσει δύο άλογα για να ξεκινήσει τη βόλτα του.

Τώρα μάλιστα. Η θέα τώρα είναι υπέροχη και το τοπίο αλλάζει και είναι μία διαρκής έκπληξη. Μέχρι που η άμαξα αρχίζει να τραντάζεται

επικίνδυνα σε αυτόν τον γεμάτο λακκούβες κατηφορικό χωματόδρομο. Τον πηγαίνει σε περιοχές περίεργες και επικίνδυνες. Αντιλαμβάνεται ότι δεν έχει κανέναν έλεγχο ούτε στα άλογα, ούτε στο δρόμο, ούτε στον προορισμό. Αρχίζει να νιώθει φόβο μήπως πάθει κάτι σοβαρό. Εκείνη τη στιγμή περνάει από δίπλα του ο γείτονας του και του λέει ότι χρειάζεται αμαξά. Με μεγάλη δυσκολία σταματάνε μαζί όπως όπως την άμαξα και τα αφηνιασμένα άλογα και βρίσκει έναν άνθρωπο πολύ τυπικό, προσεκτικό που να ξέρει τη δουλειά του και τον βάζει στη θέση του οδηγού. Τώρα πλέον μπορεί να απολαύσει το δρόμο και αυτά που προσφέρει.

«Αυτή η μικρή αλληγορία θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε την ολιστική αντίληψη για τον άνθρωπο», γράφει ο Bucay. «Όταν ήρθαμε στον κόσμο, βγήκαμε από το «σπίτι» μας και βρήκαμε μπροστά μας ένα δώρο: το σώμα μας. Μια άμαξα που σχεδιάστηκε ειδικά για τον καθένα από μας. Ένα όχημα ικανό να προσαρμόζεται στις αλλαγές που φέρνει ο χρόνος, αλλά και να παραμένει अपαραλλάχτο σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού. Λίγο μετά τη γέννηση, το σώμα μας κατέγραψε μια επιθυμία, μια ανάγκη, μια ενστικτώδη απαίτηση, και κινήθηκε. Η άμαξα αυτή –το σώμα–, δεν θα είχε καμία χρησιμότητα χωρίς άλογα. Τα άλογα είναι οι επιθυμίες, οι ανάγκες, οι ενορμήσεις και τα συναισθήματα. Για ένα διάστημα όλα πάνε καλά. Κάποια στιγμή, όμως, συνειδητοποιούμε πως οι επιθυμίες αυτές μας οδηγούν σε δρόμους κάπως τολμηρούς – και καμιά φορά επικίνδυνους. Χρειάζεται, λοιπόν, να βάλουμε φρένο στις επιθυμίες μας»... όπου χρειάζεται να κάνει εμφανή την παρουσία του το μυαλό και η ικανότητά μας για λογική σκέψη. Ο αμαξάς δηλαδή (Bucay, 2000).

Αυτές οι τρεις προσωπικότητες είναι που χρειάζεται να συνεργάζονται για να διατηρείται η ισορροπία και η αρμονία, καταλήγει ο συγγραφέας, γιατί η άμαξα, τα άλογα και ο αμαξάς σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής είναι η ζωή μας (Bucay, 2000).

Η συζήτηση πυροδοτήθηκε όταν μέσα από κάποια συναισθήματα που μοιράστηκε η ομάδα όπως η ντροπή και οι ενοχές μπορούν να οδηγήσουν τον οποιονδήποτε από εμάς σε δύσκολα αδιέξοδα μονοπάτια εάν δεν μπορέσουμε να καταλάβουμε από που πηγάζουν για ποιον πραγματικά λόγο τα νιώθουμε, με ποιες εμπειρίες μας τα συνδέουμε. Εκεί βοηθάει πάρα πολύ η επίγνωση που θα έρθει μέσω της συζήτησης από την ομάδα, τη συντονίστρια και όλη τη δυναμική της διαδικασίας. Όταν τα μέλη θα ταυτιστούν με κομμάτια κάποιου άλλου, θα διαφωνήσουν με κάποια άλλα και θα αποκαλύψουν συναισθήματα και συμπεριφορές τους, εκεί ξεκινάει ο γόνιμος διάλογος. Μέσα στον κύκλο έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν και να νιώσουν την ασφάλεια της αποδοχής και της μη κριτικής που χτίζεται μεταξύ τους, υπό την καθοδήγηση της συντονίστριας.

Το παράδειγμα στην ψυχοθεραπεία Gestalt είναι ένα εργαλείο. Είναι ένας τρόπος όπου ο καθένας μπορεί να μεταφράσει και να συνδέσει αυτό που ακούει με μία προσωπική του εμπειρία. Η διαφορετικότητα της αντίληψης, το προσωπικό στίγμα που εκφράζει κάθε μέλος αυτής της ομάδας είναι αυτό που εμένα σαν παρατηρητή με συνεπαίρνει. Είναι το σημείο όπου ξεχνάω διαγνώσεις και βλέπω τον καθένα και την καθεμία μέσα από την αυθεντική εμπειρία του. Τους βλέπω ξεχωριστά, τους παρατηρώ και σαν ομάδα. Η καθεμία ξεχωριστή ποιότητα δένει με την διπλανή, την παραδιπλανή και ούτω καθεξής και κάθε φορά δημιουργείται ένα καινούργιο σχήμα και έχω την τύχη να είμαι θεατής αυτού. Ως εκπαιδευόμενος στην ψυχοθεραπεία Gestalt, αυτή είναι μία εμπειρία πολύτιμη και χρήσιμη στο τώρα μου που θα με βοηθήσει να ωριμάσω, να συνδεθώ, να αποδεχτώ και να κατανοήσω την διαφορετικότητα, την ιδιαιτερότητα και την χαρισματικότητα κάθε ανθρώπου και την οφείλω στην ευκαιρία και τη δυνατότητα που μου έδωσε η Ελληνική Εταιρεία Αλτςχάιμερ και η εποπτεία της κυρίας Σιαμπάνη Κατερίνας και Μακρίδου Μελίνας. Ευχαριστώ.

Βιβλιογραφία

Η Ψυχοθεραπεία Gestalt εξερευνά τη γκρίζα ζώνη: Ήπια Νοητική Διαταραχή

- Craig D, Mirakhur A, Hart DJ, McIlroy SP, Passmore AP. A cross-sectional study of neuropsychiatric symptoms in 435 patients with alzheimer's disease. *Am J Geriatr Psychiatry*. 2005; 13:460-68. <https://doi.org/10.1176/appi.ajgp.13.6.460> PMID:15956265 [8]
- Cummings J, Aisen PS, DuBois B, Frölich L, Jack CR Jr, Jones RW, Morris JC, Raskin J, Dowsett SA, Scheltens P. Drug development in alzheimer's disease: the path to 2025. *Alzheimers Res Ther*. 2016; 8:39. <https://doi.org/10.1186/s13195-016-0207-9> PMID:27646601 World Health Organization. Dementia. 2019. www.who.int/news-room/factsheets/detail/dementia. [6]
- Gauthier S, Reisberg B, Zaudig M, et al; International Psychogeriatric Association Expert Conference on mild cognitive impairment. Mild cognitive impairment. *Lancet*. 2006;367(9518):1262-1270. [5]
- Mittelman MS, Ferris SH, Steinberg G, Shulman E, Mackell JA, Ambinder A, Cohen J. An intervention that delays institutionalization of alzheimer's disease. www.aging-us.com 10768 AGING patients: treatment of spouse-caregivers. *Gerontologist*. 1993; 33:730-40. <https://doi.org/10.1093/geront/33.6.730> PMID:8314099 [10]
- Petersen RC. Conceptual overview. In: Petersen RC, ed. *Mild Cognitive Impairment: Aging to Alzheimer's Disease*. New York, NY: Oxford University Press; 2003: 1-14. [4]
- Petersen RC, Smith GE, Waring SC, Ivnik RJ, Tangalos EG, Kokmen E. Mild cognitive impairment: clinical characterization and outcome. *Arch Neurol*. 1999; 56(3):303-308 [3]
- Reisberg B, Ferris S, de Leon MJ, et al. Stage-specific behavioral, cognitive, and in vivo changes in community residing subjects with age-associated memory impairment and primary degenerative dementia of the Alzheimer type. *Drug Dev Res*. 1988;15(2-3):101-114. [2]
- Segal-Gidan F, Cherry D, Jones R, Williams B, Hewett L, Chodosh J, and California Workgroup on Guidelines for Alzheimer's Disease Management. *Alzheimer's disease management guideline: update 2008*. *Alzheimers Dement*. 2011; 7:e51-59. <https://doi.org/10.1016/j.jalz.2010.07.005> PMID:21546322 [7]
- Σιαμπάνη, Κ. & Τσολάκη, Μ. (2014). Βαδίζοντας μαζί. Η θεραπεία Gestalt στην άνοια. Ελληνική Εταιρεία Νόσου Alzheimer και Συγγενών Διαταραχών: Θεσσαλονίκη [11]
- Steffens DC, Maytan M, Helms MJ, Plassman BL. Prevalence and clinical correlates of neuropsychiatric symptoms in dementia. *Am J Alzheimers Dis Other Demen*. 2005; 20:367-73. <https://doi.org/10.1177/153331750502000611> PMID:16396442 [9]
- World Health Organization. Dementia. 2019. www.who.int/news-room/factsheets/detail/dementia [1]
- Γιαμαρέλλου Γ., Δίπλας Γ., Κωσταντινίδου Α., Μπάλλιου Δ., Χατζηλάκου Κ., (2011). Εισαγωγή στην Ψυχοθεραπεία Gestalt. Gestalt Foundation: Θεσσαλονίκη
- Beisser, A. R. (1970). The paradoxical theory of change. In: *Gestalt Therapy Now*, eds. J. Fagan & I. Sheppard. New York: Science and Behavior Books
- Buber, M. (1965). *Between man and man*. New York: Macmillan
- Bucay, J. (2000). Φύλλα πορείας 1:0 δρόμος της αυτοεξάρτησης. (μτφ. Κ. Επισκοποπούλου). Αθήνα: Όπερα

- Francesetti, G, Gecele, M, and Roubal, J. (Eds.) (2013). Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopathology to the Aesthetics of Contact. Milano: FracoAngeli/Gestalt Therapy Book Series
- Ginger, S. (2010). Θεραπεία Gestalt: Η Τέχνη της Επικοινωνίας. (μτφ. Ε. Ρένια) Αθήνα: Ασημάκης
- Jacobs, L. & Hycner, R. (2018). Η Θεραπευτική Σχέση ως Ίαση στην Ψυχοθεραπεία Gestalt. (μτφ. Α. Καραγιαννοπούλου). Αθήνα: Ι. Σιδέρης
- O' Leary, E. (1995). ΗΘεραπεία Gestalt. (μτφ. Γ. Σκαρβέλλη). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Orange, D. M. (2010). Thinking for Clinicians. New York: Routeledge
- Perls, F. (1964). Gestalt Therapy Verbatim. New York: Real People Press
- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1971). Gestalt Therapy: Excitement & Growth in the Human Personality. London: Souvenir Press
- Perls, F. (1989) Η προσέγγιση Γκεστάλτ. (μτφ. Γ. Δίπλας). Αθήνα: Γλάρος
- Polsters, E. & M. (1973) Gestalt Therapy Integrated. New York: Brunner/Mazel
- Yontef, G. (1993). Awareness, dialogue & process: Essays on Gestalt Therapy. Highland, NY: Gestalt Journal Press
- Zinker, J. (1977). Creative Process in Gestalt Therapy. New York: Vintage Boks