



“Πίσω από τον τοίχο: εφιάλτες και όνειρα των συναντήσεών μας”

μια βιωματική ομάδα αυτογνωσίας και προσωπικής ανάπτυξης
με θέμα τις σχέσεις έρωτα, αγάπης, πόθου.

συντονιστής: ΠΕΤΡΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΥ (ψυχοθεραπευτής)

Ομάδα κλειστή, λειτουργεί ανά 2 εβδομάδες για 3 ώρες, Πέμπτες, 19.00 - 22.00, Οκτώβριος 2017 - Ιούνιος 2018

..... Ο **τρόπος δουλειάς της ομάδας** βασίζεται από τη μια μεριά στη φιλοσοφία και τη μεθοδολογία της θεραπείας **Gestalt**, η οποία αποτελεί μιά υπαρξιακή, ολιστική και ανθρωπιστική προσέγγιση. **Σεβασμός** στα προσωπικά όρια, στην μοναδικότητα της κάθε οντότητας και στην υποκειμενική πραγματικότητα, καθώς και επικέντρωση στον ξεχωριστό τρόπο που βιώνει ο καθένας μας τέτοια ζητήματα, χαρακτηρίζουν κάθε δουλειά με τους άξονες της Gestalt.

Η θεραπεία Gestalt αποσκοπεί στο να αναπτύξει το άτομο τις μέγιστες δυνατότητες **αυτοϋποστήριξης**, αντιμετωπίζοντας δημιουργικά, στις διάφορες συνθήκες, θεμελιώδη πανανθρώπινα θέματα, όπως είναι η κάθε μορφής απώλεια σε φυσικό και ψυχολογικό επίπεδο, η ματαιότητα, η μοναξιά, η ευθύνη των επιλογών μας την κάθε στιγμή.

Από την άλλη μεριά, ο **τρόπος δουλειάς της ομάδας εμπλουτίζεται** με την προσέγγιση του

Π.Θ. η οποία ονομάζεται PSP (Process Stage Praxis - ενσώματη αλληλεπίδραση βασισμένη στην εσωτερική εμπειρία). Στην PSP, συναρθρώνεται σε ένα ιδιότυπο αμάλγαμα η προοπτική Gestalt με κίνηση, σωματική δουλειά, αυτοσχεδιασμό.

Η θεραπεία Gestalt, και ασφαλώς επίσης η PSP, βλέπουν τον άνθρωπο **ολιστικά**, σε άμεση αλληλεπίδραση με το περιβάλλον του, σαν αναπόσπαστο στοιχείο ενός ενιαίου όλου. Στο απέραντο αυτό όλον, τίποτα δεν μπορεί να νοηθεί απομονωμένα, άρα και τίποτα δεν υφίσταται “αντικειμενικά” και πιο “έγκυρα” από οτιδήποτε άλλο.

..... Η ομάδα, σε κάθε συνάντηση, **δουλεύει με εναλασσόμενους κύκλους που περιλαμβάνουν:** βιωματική δουλειά της ομάδας, βιωματικές ασκήσεις (συνήθως με αυτοσχεδιασμό, αλληλεπίδραση, κίνηση και σώμα), μοίρασμα της εμπειρίας και πολύ σύντομες θεωρητικές εισηγήσεις που κυρίως πλαισιώνουν κάθε τόσο αυτά που γεννά η κάθε διαδικασία της ομάδας.

Ο όρος “**βιωματικός**” σημαίνει πως η ομάδα ΔΕΝ είναι κάποια “τάξη” όπου διδάσκεται κάποια “ύλη” σαν μάθημα ή δίνονται συμβουλές. Σημαίνει πως με αφορμή τις ασκήσεις, επικεντρωνόμαστε στο βίωμα, σε ό,τι συμβαίνει άμεσα, ζωντανά, στο παρόν της ομάδας, και από τη θέση αυτή ο καθένας εξερευνά τα τοπία του προσωπικού του κόσμου.

Τέλος, μια που υπάρχουν πολλές προκαταλήψεις και παρανοήσεις για την έννοια της βιωματικής ομάδας, επαναλαμβάνεται πως κανείς ΔΕΝ “υποχρεούται” να πει ή να κάνει κάτι που δεν το επιθυμεί.

..... Η ομάδα, είτε ως αυτόνομη συνάντηση είτε ως κύκλος συναντήσεων, έχει ως **κεντρικό θέμα τη σχέση και τη δυναμική της** σε διάφορες καταστάσεις και επιλογές, και δουλεύει ανάλογα με την εκάστοτε όψη της σχέσης που έχει ως θέμα.

..... Η ομάδα **απευθύνεται** σε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται για οποιονδήποτε λόγο να δουλέψει με τον Εαυτό του, την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη, σε σχέση με τα θέματα αυτού του υλικού, και σε ένα ασφαλές αλληλεπιδραστικό πλαίσιο.

Υπογραμμίζεται πως ΔΕΝ προϋποτίθεται **καμμία** προηγούμενη σχετική εμπειρία.

Ειδικότερα, ο επαγγελματίας ή ο σπουδαστής σε χώρους που αφορούν την ανθρώπινη ψυχή με κάθε τρόπο (ψυχολογία, ψυχοθεραπεία, εκπαίδευση, κοινωνική εργασία, κλπ), θα έχει την ευκαιρία να επωφεληθεί όχι μόνο ως προς την προσωπική του ανάπτυξη, αλλά και εμπλουτίζοντας τα επαγγελματικά του εργαλεία καθώς θα δει άμεσα και τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας.

.... Ο **σκοπός** της ομάδας, είναι να ενεργοποιήσει τον συμμετέχοντα ως προς διάφορα θέματα που έχουν να κάνουν με τη σχέση, όχι μόνο θεωρητικά, αλλά επίσης στην προσωπική του πραγματικότητα όπως διαμορφώνεται στο δικό του πεδίο ζωής.

Έτσι, ο συμμετέχων **δουλεύει**:

(α) ατομικά, και παράλληλα

(β) αλληλεπιδρώντας με τους Άλλους, στη μοναδική “μήτρα” της συλλογικής δύναμης της ομάδας.

Μέσα από τέτοιου είδους δουλειά, ο συμμετέχων έχει την ευκαιρία να **εξερευνήσει** ό,τι θέματα αγγίζει η εκάστοτε θεματική της ομάδας, και γενικότερα:

**Διάφορες λεπτές αποχρώσεις της αγάπης, του έρωτα, του πόνου που ακολουθεί το τέλος του έρωτα και της αγάπης.

**Την ευαίσθητη εξισορρόπηση των απογοητεύσεων και της χαράς στη συντροφική σχέση.

**Την ανεπαίσθητη διαφορά ανάμεσα στην εγγενή ανάγκη μας για ασφάλεια και στην ανάγκη μας για υπέρβαση των ορίων μας συναντώντας με πολλούς τρόπους τον Άλλον.

**Επίσης, τις δυσδιάκριτες περιοχές του πόθου, του πάθους, της λαγνείας, της εξάρτησης.

**Κι ακόμη, την πολυσημεία και την πολικότητα της ύπαρξής μας: ως οργανισμοί σεξουαλικοί αλλά και ως όντα που με τρυφερότητα αγαπούν και αγαπιούνται, ως όντα μοναδικά με προσωπικά όρια, που ωστόσο αναζητούμε διαρκώς τον Άλλον.

**Και βέβαια, τα ρίσκα, τους φόβους και τη βαθειά χαρά όταν επιχειρούμε να υπερβούμε τον κόσμο μας κινητοποιημένοι από τη μαγεία που γεννά η συνάντηση με τον Άλλον στις άπειρες δυνατές του όψεις και εκφράσεις.

Οπότε, ο συμμετέχων **πιθανά αποκομίζει**:

**Μια προσωπική βιωματική προσέγγιση των επί μέρους θεμάτων γύρω από τα οποία ξετυλίγεται κάθε συνάντηση.

**Ανάπτυξη της επίγνωσης, αυτογνωσία και βήματα προσωπικής ανάπτυξης ως προς την ευρύτερη θεματική της ομάδας.

**Κάποια προσωπικά αφομοιωμένα εργαλεία που θα είναι εν δυνάμει “χρήσιμα” στις κάθε είδους σχέσεις της καθημερινής ζωής.

**Και, εάν παρακολουθήσει και τις ανάλογες διαλέξεις αυτής της χρονιάς, μια ιδιότυπη υπαρξιακή προσέγγιση στη φύση και τη δυναμική των ανθρώπινων σχέσεων.