

ΕΘΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΗΜΕΡΙΔΑ

Η έννοια του συλλογικού και ατομικού φόβου στην Ψυχοθεραπεία

Κυριακή 4 Νοεμβρίου 2012
Ξενοδοχείο Αμαλία, Λεωφ. Αμαλίας 10 (πλ. Συντάγματος).

Πρόγραμμα

- 9.30-10.00 Προσέλευση – Εγγραφή
Εναρξη: Μαρία Χατζιδάκη
- Χαιρετισμός εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής**
Μιχάλης Καλλιφρονάς
- Χαιρετισμός Διοικητικού Συμβουλίου**
Μιχάλης Αθητάκης Πρόεδρος ΔΣ ΕΕΨΕ
- 10.15- 11.00 Εισηγήσεις
Συντονιστής: Μιχάλης Καλλιφρονάς
- Προσκεκλημένη ομιλήτρια
«Φοβού τους Δαναούς και Δώρα φέροντας!»
Οι φοβικές Επιδράσεις των ΜΜΕ
Ρόη Παναγιωτοπούλου
 - Η επίδραση της οικονομικής, κοινωνικής και αξιακής κρίσης
στη σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου.
Μαρίνα Καλοτεράκη
- 11.00-12.00 Ερωτήσεις προς ομιλητές. Ανάδειξη και επεξεργασία θεμάτων σε ομάδες και συζήτηση στην ολομέλεια
Συντονιστές: Παυλος Ζαρογιάννης, Σοφία Πετρίδου
- 12.00-12.30 Διάλειμμα
- 12.30-14.00 Εργαστήρια
1. Τι θα κάνουμε με τους Δράκους ;
Ο Φόβος, Αντίσταση στην Αυτονόμηση
Γιώτα Αντωνοπούλου και Βίκυ Ζέρβα Σπανού
 2. Διασχίζοντας το Φόβο που ακινητοποιεί. Ένα Ταξίδι προς τη Συνειδητότητα με Οδηγό το Σώμα και Πυξίδα την Επιθυμία.
Σαντρίνα Βάις και Ευτυχία Χριστοδήμου
 3. Ο Φόβος Σύμμαχος στην προσωπική Ενδυνάμωση και την κοινωνική Αλληλεγγύη
Αλεξάνδρα Βασιλείου

4. Περιπατώ εις το Δάσος όταν ο Λύκος είναι εδώ
Ευρώπη Παπαδοπούλου

5. Χρόνιο Άγχος : Το «καθημερινό» Πρόσωπο του Φόβου.
Δρόμοι Εξοικείωσης και Επεξεργασίας στην
Τραυματοθεραπεία
Ζωή Παραδομενάκη Σίλλατ

14.00-15.30 Ελαφρύ γεύμα

15.30-17.00 Εργαστήρια

6. Αν φοβάσαι μη μιλάς. Αν μιλήσεις μη φοβάσαι .
Δραματοθεραπευτικός Διάλογος με τον ατομικό και το
συλλογικό Φόβο.
Ανθή Κασταμονίτου και Γιασμίνα Βουνάτσου.

7. Εμπύκωση Ομάδας με την μη κατευθυντική παρεμβατική
Μέθοδο πάνω στον ατομικό και συλλογικό Φόβο.
Σεβαστιάνα Κουτρομπάνου

8. «Είμαι ο Φόβος και είμαι εντάξει! Το δύσκολο Συναισθημα του
Φόβου, μας προσκαλεί να μην το φοβηθούμε και να το
κατανοήσουμε...»
Μαρία Μαραγκοπούλου

9. Εμπιστοσύνη και Φόβος στην ψυχοθεραπεία
Ευσταθία Θεοδώρου

10. Όταν ο συλλογικός Φόβος συναντάει τον ατομικό.
Τα Δωμάτια του Φόβου στο Σώμα μας
Κωστής Γκουρτσούλης και Ιωάννα Χαραλάμπους

17.00-17.30 Διάλλειμα

17.30-18.15 Εισηγήσεις
Συντονιστής: Αλκης Ξανθάκης Τερτσέτης

- Το Σώμα ως Πεδίο Εγγραφής του Φόβου
Σάββας Αλεξόγλου

- Ο Φόβος φυλάει τα ...έρμα
Κωνσταντίνα Εικοσιπεντάρχου

- Η Οιδιπόδεια Εμπειρία και ο Φόβος
Θανάσης Γεωργιάς

18.15-19.00 Ολομέλεια με ερωτήσεις και κλείσιμο
Συντονιστές: Παυλος Ζαρογιάννης, Σοφια Πετρίδου

Οργανωτική Επιτροπή Ημερίδας

Παύλος Ζαρογιάννης pavloszar@yahoo.com

Μιχάλης Καλλιφρονάς michael@callifronas.com

Άλκης Ξανθάκης-Τερτσέτης alkisxt@gmail.com

Σοφία Πετρίδου sofiapetrid@gmail.com

Μαρία Χατζιδάκη mariachatziidaki@yahoo.gr

Διοικητικό Συμβούλιο Εθνικής Εταιρείας Ψυχοθεραπείας Ελλάδος

Μιχάλης Αθητάκης, Πρόεδρος

Πάνος Ασημάκης, Αντιπρόεδρος

Γιώργος Μπαρδάνης, Αντιπρόεδρος

Δημήτρης Μοσχονάς, Γραμματεύς

Ιωάννα Κατσούρη, Ταμίας

Αλκιβιάδης-Ραϋμόνδος Ξανθάκης-Τερτσέτης, Μέλος

Κατερίνα Ρόμπερτσον, Μέλος

ΠΡΩΙΝΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 10.15 – 11.00: ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

«Φοβού τους Δαναούς και Δώρα φέροντας!» Οι φοβικές Επιδράσεις των ΜΜΕ

Ρόη Παναγιωτοπούλου
Καθηγήτρια Κοινωνιολογίας
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Επικοινωνίας και ΜΜΕ
rpanag@media.uoa.gr

Τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (ΜΜΕ) διαμεσολαβούν ανάμεσα στα γεγονότα και την ενημέρωση των πολιτών και παρουσιάζουν συχνά μια επιλεκτική, κατασκευασμένη πραγματικότητα ως «πραγματικά» γεγονότα. Εκτός αυτού, η δραματοποίηση των ειδήσεων διεγείρει το ενδιαφέρον του κοινού με αποτέλεσμα να δημιουργείται εθισμός στην καταστροφική και φοβική παρουσίαση των συμβάντων, ενώ αντίθετα, τα «καλά» νέα δεν αποτελούν σχεδόν ποτέ είδηση. Η δημιουργία εκούσιων ή ακούσιων ηθικών ή εθνικών πανικών αποτελεί συχνό φαινόμενο στη ελληνική ειδησεογραφία και τη δημόσια σφαίρα και συμβάλλει στην αποσταθεροποίηση της κοινωνικής συνοχής.

Θα αναλυθεί ο τρόπος με τον οποίο τα ΜΜΕ επιλέγουν και παρουσιάζουν την ειδησεογραφία. Επιπλέον, με αφορμή την οικονομική κρίση που πλήττει τη χώρα και τις πρόσφατες εκλογικές αναμετρήσεις, θα καταδειχθούν οι τρόποι δημιουργίας αισθημάτων φόβου και ανασφάλειας στους πολίτες τόσο από τα εθνικά όσο και από τα διεθνή μέσα ενημέρωσης με σκοπό να επηρεαστεί η πολιτική τους συμπεριφορά και το εκλογικό αποτέλεσμα.

Η επίδραση της οικονομικής, κοινωνικής και αξιακής κρίσης στη σχέση θεραπευτή-θεραπευόμενου.

Μαρίνα Καλοτεράκη
Ψυχίατρος – Ψυχοθεραπεύτρια
Μέλος ΕΛΕΣΥΘ
kaloterakimarina@hotmail.com>

Η κρίση που βιώνουμε σήμερα στην Ελλάδα έχει πολλές συνιστώσες. Είναι οικονομική, με τα εισοδήματα των περισσότερων να βρίσκονται σε συνεχή μείωση. Υπάρχει εργασιακή ανασφάλεια. Είναι κοινωνική, υπάρχει ανησυχία, αναβρασμός και φόβος στον κόσμο. Μοιάζει με την ατμόσφαιρα πριν την καταιγίδα. Είναι όμως και μία κρίση αξιών. Οι συνθήκες της καθημερινότητας έχουν δυσκολέψει. Ο καθένας προβληματίζεται αν θα κρατήσει την ίδια φιλοσοφία στη ζωή του, στην καθημερινότητά του ή θα την αλλάξει. Ο θεραπευτής θα συστήσει μια ψυχοθεραπεία που θα κρατήσει όσο χρειαστεί ή θα εκτιμήσει διαφορετικά τις ανάγκες του θεραπευόμενου του που μπορεί να είναι πιο πιεσμένος συναισθηματικά; Συχνά όμως ο θεραπευόμενος είναι ένας σκληρά εργαζόμενος με μεγαλύτερο και δύσκολο ωράριο και για να κρατήσει σταθερή μέρα και ώρα τις συνεδρίες του, κινδυνεύει να είναι ένας καινούριος άνεργος. Από την άλλη μπορεί να δυσκολεύεται πλέον να κάνει συνεδρίες, γιατί έχει περάσει στην ανεργία, αναζητά όμως ακόμα μεγαλύτερη στήριξη από τον θεραπευτή του.

ΠΡΩΙΝΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 12.30-14.00: ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

1. "Τι θα κάνουμε με τους Δράκους ;" Ο Φόβος, Αντίσταση στην Αυτονόμηση.

Γιώτα Αντωνοπούλου και η Βίκυ Ζέρβα - Σπανού, Μ.Α.
Παιγνιοθεραπεύτριες, Ψυχοθεραπεύτριες.
Ελληνικό Ινστιτούτο Παιγνιοθεραπείας και Δραματοθεραπείας
«Το Άθυρμα»
yotantono@gmail.com; www.playtherapy.gr

Η επιθετικότητα, ο θυμός, η σιωπή, η παθητικότητα, οι ενοχές είναι μερικά από τα προσώπια που υιοθετήσαμε για να αντιμετωπίσουμε τους "Δράκους" στη ζωή μας.

Πως θα δημιουργήσουμε τις συνθήκες ώστε να αναγνωρίσουμε τα δυναμικά που κρύβονται πίσω από αυτές τις στάσεις μας για να ξεπεράσουμε τους "Δράκους"; Να αξιοποιήσουμε τα ίχνη των πατημασιών τους χαράζοντας νέες διαδρομές;

Ένα βιωματικό εργαστήριο όπου με διαφορετικές τεχνικές του παίγνιου και των ρόλων θα αναγνωρίσουμε τα εμπόδια και θα ανακαλύψουμε τα ενδογενή μας δημιουργικά δυναμικά.

2. Διασχίζοντας το Φόβο που ακινητοποιεί. Ένα Ταξίδι προς τη Συνειδητότητα με Οδηγό το Σώμα και Πυξίδα την Επιθυμία.

Σαντρίνα Βάις
Σωματική ψυχοθεραπεύτρια
Μέλος της Π.Ε.Σ.Ω.Ψ.
alexandravyse@yahoo.gr

Ευτυχία Χριστοδήμου
Σωματική ψυχοθεραπεύτρια
Μέλος της Π.Ε.Σ.Ω.Ψ.
ech58@yahoo.gr

Ο φόβος είναι είναι ένα συναίσθημα με αρχαιότητα και βάθος. Ο μόνος τρόπος για να τον αντιμετωπίσουμε είναι να τον αναγνωρίσουμε, να τον γνωρίσουμε και να πάμε πέρα από αυτόν. Το σώμα μας μπορεί να αποτελέσει οδηγό στη διαδικασία αυτή. Στο εργαστήριο αυτό:

- Θα δείξουμε βιωματικά – χρησιμοποιώντας το σώμα - τις διαφορετικές όψεις και την πολυπλοκότητα στον τρόπο έκφρασης του συναισθήματος του φόβου σε ατομικό επίπεδο καθώς και τον αντίκτυπό του στο σώμα της ομάδας.
- Αξιοποιώντας όλες τις πληροφορίες που θα αναδυθούν από τα σώματά μας, θα διερευνήσουμε την «παλινδρομική» φύση του φόβου και τους τρόπους με τους οποίους η παλινδρόμηση αυτή απορροφά όλη την ενήλικη δύναμή μας και μας ακινητοποιεί.
- Μέσα από την εναλλαγή διαπροσωπικής και ομαδικής δουλειάς θα εμβαθύνουμε στη σημασία της ατομικής στάσης μας καθώς και της διαπροσωπικής και συλλογικής αλληλεπίδρασης για την αποτελεσματικότερη αντιμετώπιση του συναισθήματος του φόβου .

3. Ο Φόβος Σύμμαχος στην προσωπική Ενδυνάμωση και την κοινωνική Αλληλεγγύη

Αλεξάνδρα Βασιλείου, **Ph.D.**

Δρ. Κοινωνικής Ψυχολογίας

Ψυχοθεραπεύτρια - Diploma in Process Work

avassiliou@gmail.com www.processwork.gr

Η οικονομική και κοινωνική κρίση που βιώνουμε αυξάνει τον προσωπικό φόβο και τη συλλογική ανασφάλεια, επηρεάζει την κρίση μας και ορίζει την ποιότητα της ζωής μας. Αν αγνοήσουμε το φόβο, κινδυνεύουμε να χάσουμε ένα σημαντικό προστατευτικό μηχανισμό. Αν υποκύψουμε σ' αυτόν, κινδυνεύουμε να ακινητοποιηθούμε προσωπικά και συλλογικά.

Το Process Work είναι μια πολυδιάστατη και πολυεπίπεδη προσέγγιση της ανθρώπινης εμπειρίας. Αναπτύχθηκε στις αρχές τις δεκαετίας του 1970 από τον Arnold Mindell και τους συνεργάτες του. Είναι μια ολιστική ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, η οποία προσφέρει μία καινούργια ματιά και έναν τρόπο να δουλεύει κανείς και να κατανοεί τα όνειρα, τα σωματικά προβλήματα, τα συμπτώματα, τις σχέσεις, καθώς και τις διαπροσωπικές και κοινωνικές συγκρούσεις.

Η αρχή στην οποία βασίζεται το Process Work είναι ότι κάθε ανθρώπινη εμπειρία, ακόμα κι αν μοιάζει διασπαστική ή ενοχλητική, είναι ο σπόρος μιας διεργασίας που εμπεριέχει νόημα. Εάν αυτή "ξεδιπλωθεί", θα αναδείξει το μήνυμα και το νόημά της. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η λύση ενός προβλήματος μπορεί να εμπεριέχεται στο πρόβλημα, τότε, εμπειρίες που μας αποσταθεροποιούν δεν είναι μόνο καταστροφικές αλλά μπορούν να προσφέρουν κι έναν δρόμο για προσωπική ανάπτυξη και δημιουργία ικανοποιητικών σχέσεων, λειτουργικών ομάδων και κοινοτήτων.

Σε αυτό το εργαστήριο, χρησιμοποιώντας τα εργαλεία του Process Work, θα εξερευνήσουμε τον προσωπικό και συλλογικό φόβο και θα αναζητήσουμε τρόπους να τον μετατρέψουμε σε σύμμαχο προσωπικής ενδυνάμωσης και κοινωνικής αλληλεγγύης.

4. Περπατώ εις το Δάσος όταν ο Λύκος είναι εδώ

Ευρώπη Παπαδοπούλου
Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπεύτρια
Τακτικό Μέλος του EAGT (European Association for Gestalt Therapy)
Τακτικό Μέλος της HAGT Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοθεραπείας
Γκεστάλτ
gestaltapproach@gmail.com

Τίς περισσότερες φορές το ενδεχόμενο να βρεθώ απροετοίμαστος σε αναπάντεχες αλλαγές με φοβίζει. Κάποιες φορές αυτός ο φόβος με ενεργοποιεί ώστε να προφυλαχτώ όμως κάποιες άλλες φορές, ο φόβος μου για το αναπάντεχο που πρόκειται να μου συμβεί με ακινητοποιεί, εμποδίζοντας με να αναλάβω δράση.

Είναι η στιγμή που καλούμαι να διαλέξω ανάμεσα στη εμπιστοσύνη και τη δυσπιστία. Την εμπιστοσύνη ή δυσπιστία προς τον άλλον αλλά ταυτόχρονα και πιο ουσιαστικά την εμπιστοσύνη ή τη δυσπιστία στις δυνατότητές μου! Το ζητούμενο είναι να επιτρέψω στον εαυτό μου και να φοβάται αλλά και να τολμάει!...Μόνο έτσι μειώνω τον φόβο του άγνωστου μπροστά σε αυτό που ήδη γνωρίζω, εμπλουτίζω τη ζωή μου με νέες εμπειρίες, βρίσκω το θάρρος να ανακαλύψω μέσα από το καινούριο την εμπειρία της ανανέωσης, της κινητοποίησης της ευχαρίστησης, της ικανοποίησης.

5. Χρόνιο Άγχος : Το «καθημερινό» Πρόσωπο του Φόβου. Δρόμοι Εξουκείωσης και Επεξεργασίας στην Τραυματοθεραπεία

Ζωή Παραδομενάκη Σίλλατ Dipl.-Psych.

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

zoeschillat@yahoo.com

Περιεχόμενο :

- Αιτίες Φόβου : Η Τραυματοθεραπευτική θεώρηση στην Προσέγγιση Somatic Experiencing® / Σωματική Βιωματική Τραυματοθεραπεία
- Η Νευροφυσιολογία του φόβου
- Το Σώμα ως «Συνεργάτης» : Υποβοηθώντας τη Νοητική / Συναισθηματική Διεργασία
- Πρακτικές και Εργαλεία ενεργής Αυτοβοήθειας

Ο φόβος ως φυσική, αρχέτυπη εμπειρία, κοινή σε όλους τους ζωντανούς οργανισμούς και την ανθρώπινη ύπαρξη, λειτουργεί καταρχάς ως ενστικτώδης αντίδραση προσανατολισμού και αυτοπροστασίας σε περίπτωση απειλής ή κινδύνου, διασφαλίζοντας την επιβίωση. Όταν ο κίνδυνος παρέλθει, υποχωρεί υπό κανονικές συνθήκες και η αίσθηση του φόβου.

Συχνά όμως, μπορεί τραυματικά βιώματα στην προσωπική ή διαγενεακή βιογραφία, όπως μεμονωμένα συμβάντα (ατυχήματα, κρίσιμες καταστάσεις υγείας, εμπειρίες απώλειας), ή η μακροχρόνια έκθεση σε τραυματικές συνθήκες (αναπτυξιακό τραύμα, παραμέληση, ενδοοικογενειακή ή κοινωνική βία), να μείνουν εγγεγραμμένα στο νευρικό σύστημα και στη μνήμη του σώματος· κατά συνέπεια η αίσθηση και οι δεξιότητες του εαυτού ενδέχεται να μείνουν εγκλωβισμένες σε μία στάση ζωής μόνιμου άγχους, ανασφάλειας και φόβου, ακόμη και όταν το συμβάν ή η κατάσταση που προκάλεσε το φόβο ανήκουν πλέον στο παρελθόν. Στη Σωματική Τραυματοθεραπεία ανοίγεται η δυνατότητα μιας επανορθωτικής επεξεργασίας του φόβου ως μετατραυματικού συμπτώματος. Με στοχευμένες παρεμβάσεις σε αισθητηριακό-κινητικό, ψυχοσυναισθηματικό και γνωστικό επίπεδο, μπορούν να αναπτυχθούν και να ενσωματωθούν σταδιακά κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, νέες βιωματικές εμπειρίες αυτοενδυνάμωσης, αυτορύθμισης, συνοχής και απαρτίωσης του εαυτού, προάγοντας έτσι την αποκατάσταση της ψυχοσωματικής ευελιξίας και ανθεκτικότητας.

6. Αν φοβάσαι μη μιλάς. Αν μιλήσεις μη φοβάσαι . Δραματοθεραπευτικός Διάλογος με τον ατομικό και το συλλογικό Φόβο.

Ανθή Κασταμονίτου Παιδαγωγός Δραματοθεραπεύτρια-
Παιγνιοθεραπεύτρια, anthikasta18@yahoo.gr
Γιασμίνα Βουνάτσου Δραματοθεραπεύτρια- καθηγήτρια Φυσικής
Αγωγής, voujasmine@yahoo.gr

Ο φόβος και η απαλλαγή μας από αυτόν είναι ένα από τα βασικότερα
προβλήματα της ανθρωπότητας.

Με αφορμή μια εικαστική εγκατάσταση θα προσεγγίσουμε την έννοια του
φόβου προσδίδοντας το νόημα που του αναλογεί.

Μέσα από την προβολική διαδικασία και τη δραματοθεραπευτική
διεργασία

του «ως εάν» θα μπορέσουμε να τον βάλουμε απέναντί μας, να τον
αναγνωρίσουμε, να τον απομυθοποιήσουμε
και τέλος να τον αντιμετωπίσουμε.

Γιατί ο φόβος δεσμεύει την ελευθερία.

Γιατί όλα τα νομίσματα έχουν δύο όψεις.

Γιατί τίποτα δεν είναι από μόνο του καλό ή κακό, πολύ ή λίγο,
αλλά σημασία έχει με πόση σοφία ή λογική διαχειριζόμαστε το καθετί.

Ο φόβος δεν ανήκει σε κανέναν, γι' αυτό εύκολα αλλάζει κατεύθυνση
(blog grfear)

7. Εμπύχωση Ομάδας με την μη κατευθυντική παρεμβατική Μέθοδο πάνω στον ατομικό και συλλογικό Φόβο.

Σεβαστιάνα Κουτρομπάνου
Ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια N.D.I
Κρανιοθεραπεύτρια
info@humantherapy.gr

Η ανάγνωση των βαθύτερων επιθυμιών και η δραστηριοποίηση του ατόμου προς της πραγματοποίηση τους είναι σύμφωνα με την Μη κατευθυντική –παρεμβατική μέθοδο ο κεντρικός άξονας γύρω από τον οποίο ο ψυχισμός αναπτύσσεται και εξελίσσεται.

Οι κοινωνικοί εξαναγκασμοί και οι προσωπικοί φόβοι είναι ο κύριος παράγοντας που οδηγεί τους ανθρώπους στο να απομακρυνθούν από το πεδίο των επιθυμιών τους, να αποφεύγουν τα συναισθήματα τους και τελικά να αποξενωθούν από τον εαυτό τους.

Η ψυχοθεραπεία με την Μη κατευθυντική – παρεμβατική μέθοδο οδηγεί βήμα βήμα τον άνθρωπο στο να συνειδητοποιήσει το θέμα αυτό, να το συνδέσει με τον εαυτό του και να τον ενθαρρύνει στο να αλλάξει στην κατεύθυνση που θα είναι σύμφωνη με τις επιθυμίες του και την προσωπική του ανάπτυξη.

Διερεύνηση με βιωματικό τρόπο του θεμελιακού ζητήματος αυτού και σύνδεση με την σημερινή πραγματικότητα.

8.«Είμαι ο Φόβος και είμαι εντάξει! Το δύσκολο συναίσθημα του Φόβου, μας προσκαλεί να μην το φοβηθούμε και να το κατανοήσουμε...»

Μαρία Μαραγκοπούλου

Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια – Οικογενειακή Θεραπεύτρια -
Κοινωνική Λειτουργός, MSc Κοινωνική Ψυχιατρική –
Παιδοψυχιατρική, Ιατρική Σχολή Ιωαννίνων Μέλος ΕΛΕΣΥΘ και
ΣΚΛΕ

www.maragopoulou.gr

Μερικές φορές έντονα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένου και του συναισθήματος του φόβου, μας καθηλώνουν και μας απαγορεύουν να δούμε τι άλλο μπορεί να υπάρχει μέσα μας. Κάνοντας χώρο στο δύσκολο και πολλές φορές κυρίαρχο συναίσθημα του φόβου, μπορούμε να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας με τους άλλους. Άλλωστε, όλα τα συναισθήματα μας προσφέρουν πολύτιμο προσωπικό υλικό...

Οι συμμετέχοντες στο παρόν εργαστήριο θα έχουν την ευκαιρία να επιχειρήσουν να προσεγγίσουν και να κατανοήσουν το συναίσθημα του φόβου, με έναν βιωματικό τρόπο που δύναται να τους εμπλουτίσει και να τους απελευθερώσει, φέρνοντας τους σε επαφή με τις εσωτερικές τους δυνατότητες.

Το συναίσθημα του φόβου μας ζητά να μην το φοβηθούμε, να το ακούσουμε, να το διευρύνουμε και τελικά γιατί όχι, να το κατανοήσουμε...

Μέγιστος αριθμός συμμετεχόντων: 15 άτομα

9. Εμπιστοσύνη και Φόβος στην ψυχοθεραπεία

Ευσταθία Θεοδώρου
Συνθετική ψυχοθεραπεύτρια.
eftheo@hotmail.com

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να έρθουν βιωματικά σε επαφή οι συμμετέχοντες, **μέσα από τη σύνθεση προσεγγίσεων κυρίως της Gestalt, του Ψυχοδράματος και του Θεάτρου**, με τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις ικανότητες και τις δυνατότητες που έχει ο καθένας μας για να αλλάξει τον τρόπο που βιώνει και κατ' επέκταση αντιμετωπίζει τον φόβο αφενός ως θεραπευόμενος κι αφετέρου ως θεραπευτής.

Ο φόβος στην ψυχοθεραπεία εμφανίζεται με διάφορες μορφές και πολλές φορές συνδέεται με τον φόβο για την αλλαγή και κατ' επέκταση και με την εμπιστοσύνη που έχουμε στον εαυτό μας. Όταν αντιληφθούμε την προσωπική μας σχέση με τον φόβο και την εμπιστοσύνη τότε μπορούμε και να βιώσουμε την ψυχοθεραπεία ως μέσω για την ατομική μας υπέρβαση.

10. Όταν ο συλλογικός φόβος συναντάει τον ατομικό. Τα δωμάτια του φόβου στο σώμα μας.

Κωστής Γκουρτσούλης
Ψυχολόγος, Σωματικός Ψυχοθεραπευτής, trainer του E.I.N.A.,
μέλος της Π.Ε.ΣΩ.Ψ.
kostisbp@gmail.com

Ιωάννα Χαραλάμπους
Εκπαιδευτικός, Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια
μέλος της Π.Ε.ΣΩ.Ψ.
info@kentroraix.gr

Ο φόβος στην Ραιϊκή αναλυτική προσέγγιση θεωρείται ως ένας δείκτης ευφυΐας του έμβιου όντος άμεσα συνδεδεμένος με την ικανότητά του να προστατεύεται προβλέποντας τον κίνδυνο στον χώρο και τον χρόνο. Όταν όμως ο φόβος περνάει το «κατώφλι » γίνεται ένας ισχυρότατος εχθρός της ελευθερίας, παραλύοντας και ακινητοποιώντας.

Έτσι ενώ, κατ αρχάς , πρέπει να γίνεται σεβαστός, πρέπει ταυτόχρονα το άτομο να μάθει να τον κατανοεί βαθύτερα και να τον αναγνωρίζει στις σωματικές του εκφράσεις, κάτι που γίνεται ιδιαίτερα απαραίτητο σε μια εποχή όπου η κοινωνία απειλείται και βυθίζεται στον συλλογικό φόβο της καταστροφής και του χάους.

Το σώμα ως πεδίο εγγραφής και έκφρασης του φόβου «μιλάει» καθαρά και έντονα γι αυτόν: μάτια και στόμα ορθάνοικτα, ταχυκαρδία, δέρμα χλωμό, κρύος ιδρώτας, αναπνοή γρήγορη και ρηχή, ξηροστομία, τρέμουλο στους μύες και στη φωνή.

Τόσα πολλά τα δωμάτια του φόβου που μπορούμε να εξερευνήσουμε!

Με αφετηρία το σώμα, το δικό μας σώμα αλλά και το σώμα της ομάδας, ξαναβρίσκουμε την ελευθερία κίνησης και έκφρασης με στόχο το συναίσθημα του φόβου να παραμείνει μέσο προστασίας και να μην εξελίσσεται σε φυλακή.

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ 17.30 – 18.15: ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

Το Σώμα ως Πεδίο Εγγραφής του Φόβου

Σάββας Αλεξόγλου
Σωματικός Ψυχοθεραπευτής
Διδάσκων και Επόπτης Ε.Ι.Ν.Α
Μέλος της Π.Ε.Σ.Ω.Ψ.
savalexoglou@yahoo.gr

Ο παραστατικός τίτλος μιας παλιάς ταινίας του Φασμπίντερ αναδεικνύει με τον πιο χαρακτηριστικό τρόπο το πιο αρχέγονο συναίσθημα άμεσα συνδεδεμένο με το ένστικτο της επιβίωσης του είδους.

Ο φόβος θανάτου είναι η μήτρα από την οποία αντλούν το νόημα τους όλοι οι άλλοι φόβοι, πραγματικοί ή συμβολικοί.

Η εξουσία (οικογενειακή-πολιτική-κοινωνική) ασκείται για τα σώματα δια μέσου των σωμάτων και επί των σωμάτων.

Το άτομο με την ένταξη του στην κοινωνία αποκτά μια σειρά από κοινωνικά χαρακτηριστικά τα οποία εγγράφονται στο σώμα και αποτελούν στοιχεία της ψυχοσωματικής του ταυτότητας.

Στη συλλογική συνείδηση έχει καταγραφεί η εγγραφή του φόβου πάνω στο σώμα με πλήθος από εκφράσεις που επιβεβαιώνουν την οπτική της σωματικής ψυχοθεραπείας σύμφωνα με την οποία η σωματική και ψυχική δυσφορία είναι ταυτόσημες πλευρές του ίδιου φαινομένου, που μπορεί να εκφράζεται με την μια ή την άλλη μορφή, ακολουθώντας φυσιολογικές ή συμβολικές λειτουργίες.

Η πρόκληση για το σωματικό θεραπευτή είναι η επαναδιέγερση της σωματικής μνήμης με στρατηγικό στόχο τη σταδιακή ρευστοποίηση της ακινητοποιημένης από το φόβο ενέργειας και η επανάκτηση της ικανότητας να αισθανόμαστε το σώμα μας, αποφεύγοντας τη πολιτισμική παραμόρφωση που τείνει να διανοητικοποιήσει τις αισθήσεις μας για να τις ελέγξει.

Ο Φόβος φυλάει τα ...έρμα

Κωνσταντίνα Εικοσιπεντάρχου
Κοινωνική Λειτουργός/Δραματοθεραπεύτρια/Σκηνοθέτις
Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών/Μονάδα
Εφήβων/Γραφείο Εκπαίδευσης
Κέντρο Δραματοθεραπείας και Θεατρικής Εκφρασης
Πρόεδρος ΕΔΠΕ.
edpe_d5@yahoo.gr

Την εποχή της πλήρους αβεβαιότητας και της ανασφάλειας απέναντι σε κάθε θεσμό, που καταρρέει και μέσα με μια κοινωνία, που διαλύεται στα εξών συνετέθη, ως άτομα και μέλη της κοινωνίας μας αυτής, βιώνουμε νέες εμπειρίες και νέα δεδομένα.

Καλούμεθα λοιπόν, να τα αντιμετωπίσουμε και να συνεχίσουμε να ζούμε δημιουργώντας άλλες, νέες συνθήκες.

Το πρώτο ζήτημα που συναντάμε σ' αυτή τη νέα τάξη πραγμάτων είναι ο ίδιος ο φόβος μας. Ας δουλέψουμε με αυτόν και για αυτόν μέσα από το αίτημα των ανθρώπων που χρειάζονται την βοήθεια μας και την υποστήριξη μας, έχοντας μελετήσει το δικό μας πολύτιμο φόβο, που μας οδηγεί σε συναντήσεις που χωράνε μοίρασμα και κατανόηση, όπως μια Ημερίδα για επαγγελματίες ψυχοθεραπευτές.

Η Οιδιπόδεια Εμπειρία και ο Φόβος

Θανάσης Γεωργιάς

Ιατρός ψυχαναλυτής,

Ιδρυτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Φαινομενολογικής-Υπαρξιακής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας (Hellenic Society of Daseinsanalysis) Τ.

Πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Φαινομενολογικής-Υπαρξιακής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας (2009-2011).

Μέλος της διοικούσας επιτροπής της International Federation of Daseinsanalysis.

ageorgas@windowslive.com

Με βάση τη ψυχαναλυτική θεωρία, η πορεία ενός ανθρώπου προς την εξατομίκευσή του, ξεκινά με τον θεμελιώδη χωρισμό του από την αδιαφοροποίητη ενότητα της ενδομήτριας εμβρυϊκής κατάστασης. Ξεκινά με ένα κυριολεκτικό και μεταφορικό «τραύμα της γέννησης». Στη συνέχεια, μέσα από επαναλαμβανόμενες εμπειρίες ρήγματος και ασυνέχειας, δίνεται η δυνατότητα να ξεπροβάλει σταδιακά ο άλλος και την ίδια στιγμή ο εαυτός μου.

Εν τούτοις, τη στιγμή του ρήγματος και της ασυνέχειας, το παιδί “δραπετεύει” σε έναν τόπο που εκείνη τη στιγμή δημιουργείται, τον τόπο της φαντασίωσης και του “πρωτογενούς ναρκισσισμού” η οποία επιχειρεί να σκεπάσει το ρήγμα και να διατηρήσει την ψευδαίσθηση της συνέχειας και της ενότητας.

Εδώ υπεισέρχεται το λεγόμενο “οιδιπόδειο” και ο “ρόλος του πατέρα” που έρχεται να ανακόψει την επιστροφή και να ενεργοποιήσει το ρήγμα και τον θεμελιώδη χωρισμό. Με αυτήν την έννοια γίνεται ο γεννήτορας που γεννά το παιδί ως εξατομικευμένη οντότητα και του δημιουργεί τις προϋποθέσεις να γίνει ύπαρξη (ex-istence).

Μέσα σε ποιες συνθήκες όμως το “οιδιπόδειο”, αντί για γέννηση ύπαρξης και διάνοιξη “κόσμου” γίνεται τραυματική εμπειρία και φόβος;

Τα παραπάνω, όχι στην παραδοσιακή φροϋδική οπτική, αλλά μέσα από την οντολογική εμβάθυνση της φαινομενολογικής-υπαρξιακής προσέγγισης, αυτής που διεθνώς ονομάζεται “Daseinsanalysis”.