

# ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ

---

**Κωνσταντίνα Γκιώνη – Έλενα Αντωνίου**  
**Δήμητρα Χατζιάρα – Εξαρμενία Παππά**

Σύμφωνα με τη γκεστάλτ, Ο άνθρωπος έχει τη φυσική τάση να βρίσκεται σε ισορροπία. Η ισορροπία αυτή διαταράσσεται από τις νέες ανάγκες που προκύπτουν καθώς και από τις μεταβολές στο περιβάλλον. Για να ξαναβρεθεί σε ισορροπία χρειάζεται να ικανοποιεί τις ανάγκες του και να προσαρμόζεται δημιουργικά. Αυτή η εναλλαγή διαταραχής και επαναδημιουργίας της ισορροπίας είναι η υγιής διαδικασία του να είμαι ζωντανός.

### **Επιθετικότητα**

Σε αυτή τη διαδικασία η επιθετικότητα παίζει κεντρικό ρόλο στο να βγαίνω προς τα έξω και να κάνω επαφή με το περιβάλλον, διατηρώντας την αίσθηση εαυτού. Είναι η ενέργεια της δράσης, αναγκαία για την αποδόμηση και δημιουργία μιας νέας μορφής. Περιλαμβάνει όλες εκείνες τις λειτουργίες εαυτού που βοηθούν στην εξέλιξη: την καταστροφή, την εξουδετέρωση, την πρωτοβουλία, το να ρισκάρω, την επιλογή, το ξεπερασμά εμποδίων, την κίνηση και την αφομοίωση. Είναι απαραίτητο χαρακτηριστικό της επιθετικότητας είναι το συναισθημα του θυμού που είναι το συναισθημα της διαφοροποίησης.

### **Επανάσταση**

Για να δημιουργηθεί μια νέα ισορροπία χρειάζεται μια αλλαγή; η ανάγκη για αλλαγή έρχεται σε σύγκρουση με μια fixed gestalt που δεν εξυπηρετεί πλέον τις ανάγκες μου στη σχέση οργανισμού-περιβάλλοντος. Όταν παραμένω σε αυτή την σύγκρουση πολύ καιρό ή αν την βιώνω με πολύ μεγάλη ένταση μπορεί η σύγκρουση να κορυφωθεί σε μια κατάσταση κρίσης. Αυτή η διαδικασία είναι ένας κύκλος επαφής που μπορεί να ολοκληρώνεται ή να διακοπτεται αναλογα με το πως διαχειρίζομαι την επιθετικότητα μου. Η επανάσταση είναι ένας τρόπος ολοκλήρωσης αυτού του κύκλου μέσω της δημιουργίας μια νέας Gestalt.

Η επανάσταση είναι μια ανατροπή της υπάρχουσας κατάστασης. Μια ριζική μεταβολή της δομής η οποία είναι συμπυκνωμένη σε σύντομο χρονικό διάστημα. Ετυμολογικά επανάσταση σημαίνει κινούμαι προς και στέκομαι πάνω. (Η επανάσταση γίνεται μέσα από την αναγνώριση, τη δημιουργία, την επέκταση, τον πολλαπλασιασμό και τη συμμετοχή χώρων ή στιγμών άρνησης-και-δημιουργίας. Η επανάσταση βρίσκεται στα διάκενα (εδαφικά ή χρονικά). ) Μιλώντας για επανάσταση, προσπαθήσαμε να συμπεριλάβουμε στην παρουσίασή μας τα κοινά που έχουν επαναστάσεις ατομικές, σε σχέση με την οικογένεια, μέσα σε άλλες διαπροσωπικές σχέσεις, επαναστάσεις κοινωνικές ή ταξικές –βίαιες και μη, επαναστάσεις επιστημονικές κλπ. Κάθε επανάσταση έχει επιθετικότητα, η επιθετικότητα δεν οδηγεί πάντα σε επανάσταση. Η επανάσταση δηλαδή αφορά σε μια κρίση λόγω σύγκρουσης η οποία μπορεί να καταλήξει στην καταστροφή του μη λειτουργικού ΚΑΙ τη δημιουργία νέας καταλληλότερης γκεστάλτ. Η επανάσταση δεν είναι συσσωρευτική γιατί συμπεριλαμβάνει την αναθεώρηση του παλιού.

In revolution: I choose to push boundaries and have the stamina and high energy needed to turn beliefs into action. To be revolutionary one must live a present-centered existence.

Τα κυρίαρχα συναισθήματα που συνδεονται με την επανάσταση είναι ο θυμός και ο φόβος.

Inclusive revolution: seeing myself and other at the same time (on a social level). Έχω επιγνώση των δυνατοτήτων μου και των περιορισμών μου καθώς και του πεδίου που υπάρχει γύρω μου.

Στην επανάσταση όπου υπάρχει καταστροφή του παλιού και δημιουργία του καινούριου λοιπόν χρειάζεται:

### 1. να διαφοροποιηθώ από τον άλλο {ΣΥΜΒΟΛΗ}

Να έχω επίγνωση εαυτού

Έχω τη θέληση να υποστηρίξω αυτό που πιστεύω ακόμα κι αν αυτό με διαχωρίζει από τα βασικά μοντέλα ( “mainstream”) και να ζω με τις συνέπειες αυτού

Να αναγνωρίσω την επιθετικότητά μου και να την αποδεκτώ ως ένα υπαρκτό και δυναμικό κομμάτι της προσωπικότητάς μου που μπορεί να στραφεί προς το περιβάλλον.

Π.χ Δεν ξέρω, είμαι σε συμβολή συνέχεια με άλλα κομμάτια της προσωπικότητάς μου και όλα είναι φοντό, δεν μπορεί να δημιουργηθεί μια καθαρή μορφή.

Να μη δρώ με τον προκαθορισμένο ρόλο που κατέχω μέσα σε μια σχέση (που κατέχουμε) αλλά να δρώ ως μέρος μιας αλληλεπίδρασης. Όταν είμαι σε συμβολή, χρησιμοποιώ την επιθετικότητα μου για να κυριαρχήσω πάνω στον άλλο ή να τον μειώσω αντί να τον συναντήσω, διατηρώντας την σχέση εξουσίας. Στη συμβολή διατηρώ ένα παγιωμένο τρόπο συσχέτισης (εξουσιαζόμενος – εξουσιαστής, καλό - κακό) όπου η έκφραση της επιθετικότητας γίνεται μέσω acting out. Μπορεί όμως να είναι και annihilate η επανάσταση εάν απειλείται η ζωή μου γιατί ίσως χρειάζεται να εξουδετερώσω τον άλλον , γιατί είναι μια διαδικασία που εξαρτάται και από τις δύο πλευρές.

Παθητική επιθετικότητα: διατηρώ μια σχέση συμβολής, θέλω και δεν θέλω να αλλάξει κάτι, ουσιαστικά σε κρατάω για να έχω δευτερογενή όφελος

Παραδειγμα: πχ ο εφηβός αντιδρά προς τους γονείς , κανοντας acting out

Social level: η επανάσταση της Νικαράγουας

Όταν μια σύγκρουση επαναλαμβάνεται στερεοτυπικά, χωρίς μοναδικές λύσεις και μαθήματα, οδηγεί στη συμβολή παρά στην επαφή μεταξύ των 2 (ζίνκερ)

Εδώ η καλή επαφή, η δημιουργική σύγκρουση, θυσιάζεται για ρουτινιάρικες αλληλεπιδράσεις οι οποίες είναι επίπεδες, στατικές, ασφαλείς .

### 2. να μασήσω τυχόν ΕΝΔΟΒΟΛΕΣ

Χρειάζεται να αποδομήσω την παλιά σχέση, να κρατήσω αυτά που χρειάζομαι και να αποβαλλω αυτά που δεν ικανοποιούν πλέον τις ανάγκες μου. Σε αυτή την αποδομήση

είναι σημαντικό κάτι που είναι ολοκλήρο να το μασάμε, το κάνουμε μικρότερα κομμάτια για να αφομοιώσουμε ότι μας ταιριάζει σε ένα καινούριο όλο. Χωρίς αυτή την καταστροφή υπάρχει ενδοβολή και μη επαφή. (μπορεί και να μην επαναστατήσω)

Παράδειγμα: Οκτωβριανή επανάσταση ?

Επανάσταση με μασήμα: η επανάσταση της κβαντικής φυσικής, οι επιστήμονες δουλέψαν πάνω στην μηχανική, η θεραπεία Gestalt

### 3. να δεχτώ ως δικά μου τα κομμάτια που ΠΡΟΒΑΛΛΩ στους άλλους

Στη διαδικασία πριν την επανάσταση βλέπω στον άλλον απέναντί κάποιον χαρακτηριστικά που έχουν γίνει fixed και επιθετικότητα, τα οποία για να τα βλέπω σημαίνει ότι τα έχω με κάποιον τρόπο. Για να προχωρήσω σε επανάσταση χρειάζεται να αναγνωρίσω με ποιο τρόπο κάποιον από αυτά είναι δικά μου και να αναλάβω την ευθύνη αυτών για να προχωρήσω σε δράση. Έτσι αυτόν στον οποίο μέχρι χτες πρόβαλλα πράγματα τώρα τον εξερευνώ, τον διαχειρίζομαι και τον καταλαβαίνω με μια αίσθηση πλήρους επίγνωσης. Αντίθετα αν προβάλλω δεν μπορώ να προχωρήσω σε δράση καθώς η ενέργειά μου καταναλώνεται συνεχώς σε αυτή τη σύγκρουση που έχω μεταξύ των πολιικοτήτων μου. Παράδειγμα:

### 4. να μην κάνω acting out ούτε ΑΝΑΣΤΡΟΦΗ

Στην επανάσταση χρειάζεται να μην κρατάω πίσω την επιθετικότητα, να μην την ελεγχώ και να παίρνω πρωτοβουλίες. Από την άλλη, όταν η επιθετικότητα εκλύεται χωρίς ενσωμάτωση είναι πιο ενστικτώδης, ισοπεδωτική ή παρορμητική και δεν μπορώ να δημιουργήσω κάτι με τη νέα ενέργεια. Τότε οι εντάσεις στο πεδίο είναι πιο αποδιοργανωτικές/ διασπαστικές, χωρίς κατευθυνση και βίαιες.

Παράδειγμα: ο Δεκεμβρης του 8

### 5. ΑΝΑΚΛΑΣΗ

Για να κάνω επανάσταση χρειάζεται να διατηρώ επαφή ή να επανέρχομαι στην ανάγκη για αλλαγή. Πολλές φορές στην σύγκρουση που προηγείται της επανάστασης η κυριαρχία fixed πολικοτητα (το status quo) μπορεί να δημιουργεί αντιπερισπασμούς της προσοχής ή να διοχετεύει ελεγχόμενα την επιθετικότητα. Τέτοιο παράδειγμα σε κοινωνικό επίπεδο είναι η καταπίεση των πολιτών από την κρατική πολιτική και η διοχετευση της επιθετικότητας τους σε άλλο αντικείμενο πχ τους μεταναστες ή η νομιμοποίηση με συγκεκριμένους όρους όμως των τρόπων πίεσης από τους πολίτες προς το κράτος π.χ απεργία

Στον τίτλο μας αναφερόμαστε στη Μαίρη Παναγιωταρά, ως ένα άτομο που δεν επαναστατεί σε σχέση με τους διαφορους ρόλους που την καταπιέζουν στη ζωή της, αναστρέφει ή ανακλά την επιθετικότητα της.

Οι άνθρωποι και οι θεοί παύουν να τρώνε μαζί, οι θεοί κρατούν κρυμμένα τα αναγκαία για τη ζωή απ'τους ανθρώπους για να μην τεμπελιάζουν αλλά να δουλεύουν. Οι θεοί αναθέτουν στον Προμηθέα (σημαίνει προνοητικός) και τον αδελφό του Επιμηθέα (σημαίνει μαθαίνω εκ των υστέρων) να μοιράσουν σε όλα τα πλάσματα της γης χαρακτηριστικά και όπλα στο σώμα τους προκειμένου να μπορούν να βρίσκουν τροφή. Ο Επιμηθέας ξεκίνησε από τα ζώα και τους έδωσε όλα τα πιο χρήσιμα χαρακτηριστικά και έμεινε ο άνθρωπος αδύναμος . Ο Προμηθέας για να βοηθήσει τους ανθρώπους ξεγελά το Δία, όταν οριζόταν ποιο κομμάτι του κρέατος θα τρώνε οι άνθρωποι και ποιο θα θυσιάζουν, με αποτέλεσμα, να εξασφαλίζει για τους ανθρώπους το καλύτερο μέρος. Ο Δίας θυμώνει και παίρνει τη φωτιά από τους ανθρώπους και ο Προμηθέας την κλέβει και τη δίνει πίσω. Ο Προμηθέας τιμωρείται να είναι δεμένος σε ένα βράχο σε ένα αέναο βασανιστήριο όπου ένας αετός του έτρωγε τη μέρα το συκώτι, το οποίο το βράδυ ξαναγινόταν. Οι άνθρωποι τιμωρούνται μέσω της Πανδώρας. Αυτή είναι η πρώτη γυναίκα, η οποία προικίστηκε με όλα τα καλά από όλους τους Θεούς και εστάλη ως δώρο στον Επιμηθέα. Εκείνος την δεχεται κι αυτή στη συνέχεια ανοίγει ένα κουτί που της είχαν δώσει οι θεοί από το οποίο βγήκαν όλα τα κακά και οι δυστυχίες του ανθρώπινου γένους και η ελπίδα..

Σημαντικό σημείο του μύθου είναι η διαρκής συνύπαρξη και αλληλεπίδραση των πράξεων του Προμηθέα και του Επιμηθέα, των δυο αδελφών που αλληλοσυμπληρώνονται ως αντίθετες πολιτικότητες, η ευθύνη και η παρορμητικότητα.

Αρχικά ο Προμηθέας εξαπατά το Δία στην επιλογή του κομματιού του κρέατος της θυσίας: οι άνθρωποι βγαίνουν απο τη συμβολή με τους θεούς και ο διάλογος συνεχίζεται μεταξύ τους μέσω της θυσίας. Η παρέμβαση του Προμηθέα εδώ δρα ρυθμιστικά σε σχέση με την ενδοβολή, καθώς διασφαλίζει ότι οι άνθρωποι δε θα τρώνε αυτό που πρέπει αλλά αυτό που χρειάζονται, που τους θρέφει.

Με την απομάκρυνση της φωτιάς από τους ανθρώπους, ξαναπαρεμβαίνει. Οι άνθρωποι πλέον είναι οι ίδιοι υπεύθυνοι για την επιβίωσή τους και χωρίς θεϊκές ιδιότητες και χωρίς τα χαρακτηριστικά των ζώων χρειάζονται κάτι νέο για να τα βγάλουν πέρα: τη φωτιά. Δηλαδή η επίγνωση των περιορισμών τους αποκαλύπτει την ανάγκη για δημιουργία κάτι νέου: του πολιτισμού. Ο Προμηθέας λοιπόν φέρνει στο φως τις γνώσεις και τον πολιτισμό ΚΑΙ τις ατέλειες και τα ελαττώματα του ανθρώπου. Η φωτιά συμβολίζει την επίγνωση και την ενέργεια, μια μορφή της είναι η επιθετικότητα. Επίσης συμπεριλαμβάνει το καλό και το κακό, ανάλογα με τις χρήσεις της, πχ: για ζέσταμα, για πυρκαγιά. Ο Πανδώρας αντιστέκεται στην εξουσία και διεκδικεί αυτό που έχουν ανάγκη οι άνθρωποι. Καταδεικνύει ότι δεν μπορώ να είμαι δημιουργικός ΚΑΙ καλό παιδί, αλλά μπορώ να είμαι δημιουργικός και να πληρώνω το τίμημα αυτού: η επανάσταση έχει επιπτώσεις. Ο Προμηθέας (όπως υπονοεί το όνομά του) γνωρίζει από πριν ότι η πράξη του θα έχει σοβαρές συνέπειες κι όμως την κάνει, παραμένει σταθερός στα πιστεύω του. Κάνει μια συνειδητή επιλογή και αναλαμβάνει την ευθύνη αυτής.

Το κόστος για τους ανθρώπους, μέσω της Πανδώρας, είναι διπλό: α) η διαφοροποίηση

και η επίγνωση, η διεκδίκηση των αναγκών τους συνοδεύεται από κόπο και ελπίδα και β) η σεξουαλικότητα (η οποία ως ενέργεια συνδέεται με την επιθετικότητα) εκπολιτίζεται και διοχετεύεται στο γάμο ανδρών και γυναικών.

Απο την πλευρα του Jung, η καλλιέργεια του animus, το αρσενικο κομμάτι που αποτελεί μέρος του συλλογικού ασυνείδητου , οδηγει σε εναν ανεξάρτητο και δυναμικο εαυτο. Το αρσενικο ανιμους μπορεί να βοηθησει προς την εξελιξη μπορεί ομως να οδηγησει και στην καταστροφη, την αυτοκαταστροφη και την προσωπικη κριτικη οταν η υγιης εξελιξή του εμποδίζεται. Το animus σχετίζεται με το αρχέτυπο του λογου και ειναι η δυναμη, η δραση και η abstraction και το anima συνδεεται με το αρχετυπο του ερωτα που ειναι η σχεση , η γειωση, η αποδοχη , η δημιουργια. Η επανασταση χρειάζεται την συνεργασια του animus και anima για να ειναι δημιουργικη.

Αυτο μπορεί να παρει σχήμα στην εικόνα του yin και yang από την Κινέζικη φιλοσοφία το οποίο συμβολίζει πως φαινομενικά αντίθετες δυνάμεις συνδέονται μεταξύ τους και πως η μια μπορεί να αναδείξει την αλλη μέσα απο την αλληλεπίδρασή τους. Το yin και το yang που μπορεί να συμβολίζει οποιαδηποτε δυαδικοτητα ( αρσενικο – θηλυκο, παθητικό – ενεργητικό, φως – σκοταδι) δημιουργούν ένα όλο που ειναι διαφορετικο από τα μέρη του. Η δημιουργική επανάσταση είναι ενα όλο που προυποθέτει την αλληλεπίδραση πολικοτήτων , την συνάντηση νερού και φωτιάς, ουρανού και γής. (οδηγώ- ακολουθώ)

Στην επανάσταση η δράση μου είναι απάντηση στην ανάγκη μου όχι αντίδραση στη δράση σου, δηλαδή εμπεριέχει μια ελευθερία .

### Το σώμα στην επανασταση

Σε αυτές τις εικόνες βλέπουμε πως η επανάσταση εκφράζεται μέσα απο το σώμα. Χωρίς τον άνθρωπο - σώμα ίσως η εικόνα δεν θα μπορούσε να εκφράσει την επανάσταση, αλλα απλα μια βίαιη πράξη.

Το στέρνο είναι ανοιχτό έτοιμο να υπερασπιστεί αυτό που πιστεύει, αλλα και να δεχτει, ειναι ανοιχτό σε έναν «διαλογο». Τα μάτια κοιτουν μπροστά ή λίγο προς τα πάνω οραματίζοντας τον στόχο της επανάστασης. Το χέρι γίνεται σύμβολο καθως σε κάθε περίπτωση είναι αυτο ποη πηγαινει προς τα πάνω ή μπροστα κάνοντας την αναπτυξιακή κίνηση του reaching out (βγαίνω προς τα έξω για να πάρω αυτο που χρειάζομαι) , διεκδικώντας,αρπάζοντας, εξερευνώντας τον κόσμο. Συχνά η σημαία γίνεται το σύμβολο της πίστης ή της ανάγκης που πρεσβεύει η επαναστατικη κίνηση.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η στάση των ποδιών που σε κάθε περίπτωση έχουν μια καλη, γερή βάση προς το έδαφος. Χρειάζεται η προετοιμασία – η γείωση, η επαφή με τον εαυτό μου και τις αναγκες μου για να βγω προς τα έξω και να διεκδικήσω αυτό που θέλω. Ακόμα και στην περίπτωση της σιωπηλης επανάστασης, η διεργασία ξεκινάει απο το εδαφος, το ground, τις ρίζες που θα οδηγήσουν ίσως στο breakthrough, σε μια επαναστατικη δράση. Η γερή βάση των ποδιών αποτελεί επίσης πηγή ενέργειας από

όπου η κίνηση είναι δυνατή. Μέσω αυτής της ενέργειας το σώμα βιώνεται ως όλο και ο άνθρωπος είναι έτοιμος να κινηθεί, να δράσει και με την φωνή του/της να υπερασπιστεί αυτό στο οποίο πιστεύει.

## **Ασκήσεις**

### Ζεσταμα

Αρχίζουμε και περπατάμε στον χώρο. Συνεχίζουμε να περπατάμε και κάνουμε λίγο μασάζ στον εαυτό μας, στον αυχένα και λίγο πιο κάτω από τον αυχένα, να ζεστάνουμε αυτήν την περιοχή. Συνεχίζουμε και περπατάμε και τινάζουμε ποδια και χέρια.

### Ζευγάρια

- Φτιάχνω ζευγάρια και στέκομαι σε απόσταση ο ένας από τον άλλον έτσι ώστε να μην ακουμπανε τα χέρια μου όταν τα απλωσω μπροστα.

Φαντάζομαι ότι θέλω να φτάσω, να αγγιξω αυτόν που είναι απέναντι μου με τα χέρια μου. Θα δοκιμάσουμε πρώτα πως είναι να ξεκινάει η κίνηση μόνο από τα χέρια. Έχει ενδιαφέρον πως νιώθει και ο απέναντι σε αυτό. Δίνουμε σημα ποτε αλλάζουμε ρόλους. Παρατηρώ τους περιορισμούς στο σώμα σας και στο στόχο σας να φτάσετε τον άλλον.

- Φέρνω λίγο την επίγνωση στα πόδια και στην επαφή με το πάτωμα. Η ίδια κίνηση αλλά ενεργοποιώ όλο μου το στέρνο και τις ώμοπλάτες και τα πόδια μου μπορούν να κάνουν μια κίνηση προς τα μπρος, ενα τα αφήσω. Συμμετέχω με όλο μου το σώμα.

### Ομάδα

Όλοι μαζί ! Πιάστε το χέρι του παραδιπλανού σας, έτσι ώστε όλοι έχετε σταυρωμένα χέρια. (Έχετε 5 λεπτά για να λυθείτε) στα 2, 5 τους ενημερώνουμε)