

# Ο χώρος ψυχοθεραπείας

Τέσσερα παραδείγματα

Ναταλία Βάρφη





Διπλωματική Εργασία

Τμήμα Αρχιτεκτόνων Μηχανικών, Πολυτεχνική Σχολή

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων (Π.Ι.)

Ακαδημαϊκό Έτος, 2021-2022

Εαρινό Εξάμηνο, Ιούνιος 2022

Ο χώρος της ψυχοθεραπείας

Τέσσερα παραδείγματα

Copyright © 2022  
Ναταλία Βάρφη

Ο χώρος της ψυχοθεραπείας

Τέσσερα παραδείγματα

Ναταλία Βάρφη

Ιωάννινα, Ιούνιος 2022



## Ευχαριστίες

“Ευχαριστώ θερμά την καθηγήτρια μου,  
Κορίνα, για την πολύτιμη βοήθεια της,  
την υπομονή της και την εμπιστοσύνη  
που μου έχει δείξει.”

“Ευχαριστώ πολύ τη φίλη μου Δήμητρα  
που ήταν ο πιο πιστός συνοδοιπόρος  
στο ταξίδι αυτό, το Σταύρο για την  
υπομονή και την κατανόηση του και την  
κ. Εύη για την προθυμία και τη  
συνεισφορά της.”

“Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους  
αυτούς που επί σειρά ετών έχουν  
συνεισφέρει με τον τρόπο τους και  
φυσικά στην οικογένεια μου που με  
στηρίζει σε κάθε μου βήμα.”



Abstract

The interaction of Architecture with the sciences that have as object the human psychology, finds particular field of application in the study of internal spaces, and specifically those that are related with the various therapeutic processes.

This thesis explores the way in which each space is arranged, the reason, and the effect that this formation has on the therapeutic process, the patient and the therapist himself.

In the context of this thesis, space-planning is of course of a research nature. The aim is to address the right issues – and possibly many more will come up- about the involvement of the factor of space in the psychotherapeutic process.

The study focuses on four case-studies of psychotherapy spaces that evolve through a constant feedback from the therapists themselves, aiming to spatial qualities, proposals and ideas that respond to and encourage the psychotherapeutic process.

The methodology adopted is largely based on primary research, such as interviews, meetings with psychotherapists and the use of questionnaires. The questionnaires are addressed to qualified psychologists and psychotherapists who have their own office/space for sessions.

The research will seek the ways that the internal space with its various qualities would on one side reflect the therapeutic process and on the other encourage the dynamics that are created between the healers and the patients.

Περίληψη

Η αλληλεπίδραση της Αρχιτεκτονικής με τις επιστήμες που έχουν ως αντικείμενο την ανθρώπινη ψυχολογία, βρίσκει ιδιαίτερο πεδίο εφαρμογής στη μελέτη των εσωτερικών χώρων, κι ειδικά εκείνων που σχετίζονται με τις διάφορες θεραπευτικές διαδικασίες.

Η συγκεκριμένη εργασία ερευνά τον τρόπο, με τον οποίο διαρρυθμίζεται ο εκάστοτε χώρος, το λόγο, και την επίδραση που έχει η διαμόρφωση αυτή στη θεραπευτική διαδικασία, στο θεραπευόμενο αλλά και στον ίδιο το θεραπευτή.

Στο πλαίσιο της διπλωματικής, ο σχεδιασμός έχει βεβαίως ερευνητικό χαρακτήρα. Στόχος είναι να τεθούν τα κατάλληλα ερωτήματα – και ενδεχομένως να προκύψουν ακόμα περισσότερα - για την συμμετοχή του παράγοντα του χώρου στην διαδικασία της ψυχοθεραπείας.

Αντικείμενο μελέτης αποτελούν τέσσερα παραδείγματα χώρων ψυχοθεραπείας τα οποία εξελίσσονται μέσω μιας διαρκούς ανατροφοδότησης με τους ίδιους τους θεραπευτές με κεντρικό άξονα την αναζήτηση χωρικών ποιοτήτων, προτάσεων και ιδεών που να ανταποκρίνονται στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία και να την ενθαρρύνουν.

Η μεθοδολογία που ακολουθείται στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό σε πρωτογενή έρευνα όπως συνεντεύξεις, συναντήσεις με ψυχοθεραπευτές και χρήση ερωτηματολογίων. Τα ερωτηματολόγια απευθύνονται σε

διπλωματούχους ψυχολόγους και ψυχοθεραπευτές που έχουν το δικό τους γραφείο/χώρο για συνεδρίες.

Θα αναζητηθούν τρόποι κι εκδοχές, όπου ο εσωτερικός χώρος με τις διάφορες ποιότητές του, μπορεί αφενός να αντικατοπτρίσει την θεραπευτική διαδικασία και αφετέρου να ενθαρρύνει τη δυναμική που δημιουργείται ανάμεσα στους θεραπευτές και στους θεραπευόμενους.

## Πίνακας περιεχομένων

14

---

Περίπτωση 1

52

---

Περίπτωση 2

88

---

Περίπτωση 3

122

---

Περίπτωση 4

Περίπτωση 1

Στην πόλη της Θεσσαλονίκης, στο αυτόνομο μέρος ενός διαμερίσματος, μια ψυχοθεραπεύτρια ασκεί σωματική ψυχοθεραπεία. Το δωμάτιο δουλειάς είναι περίπου 15 τ. μ με ύψος 3.10 μ. και κοιτάει στην αυλή της πολυκατοικίας. Το χρώμα των τοίχων είναι τώρα δυο αποχρώσεις του βεραμάν. Έχει λευκή και πορτοκαλί διάφανη κουρτίνα, κάποια μικρά ξύλινα έπιπλα, το ταβάνι είναι λευκό, πολυθρόνες κεραμιδί και γαλάζιο ριχτάρι στο στρώμα.

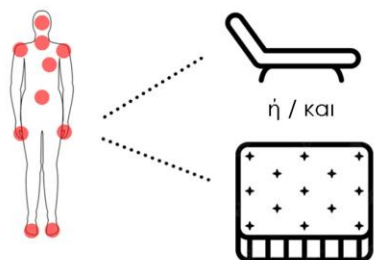
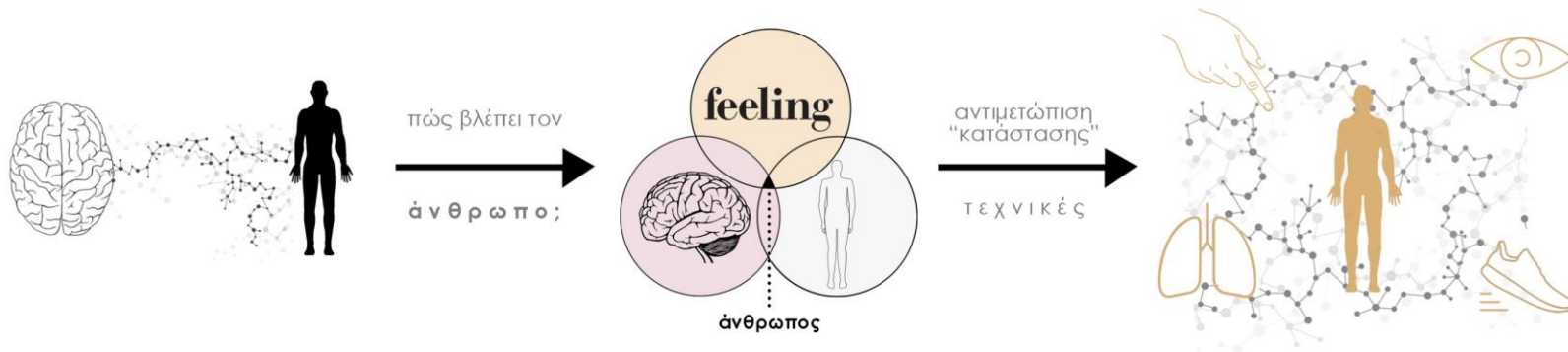
Η Σωματική Ψυχοθεραπεία είναι ένας σημαντικός κλάδος της ψυχοθεραπείας. Παρόλο που στηρίζεται σε ψυχολογικές και ψυχοδυναμικές θεωρίες και χρησιμοποιεί έννοιες όπως το υποσυνείδητο, η μεταβίβαση, οι μηχανισμοί άμυνας, κλπ., εστιάζει στη λειτουργική σχέση νου-σώματος, λαμβάνοντας υπόψη την πολυπλοκότητα των τομών και των αλληλεπιδράσεων ανάμεσα τους. Κοινή πεποίθηση όλων των επιμέρους προσεγγίσεων της είναι ότι το σώμα αντανακλά όλη την προσωπικότητα και ότι υπάρχει μια λειτουργική ενότητα ανάμεσα στο νου και το σώμα. Στη Σωματική Ψυχοθεραπεία ο όρος «σώμα» δεν ταυτίζεται με την καθαρά βιολογική διάσταση του σώματος, και δεν υπάρχει ιεραρχική σχέση ανάμεσα στο νου και το σώμα, ανάμεσα στην ψυχή και το σώμα. Είναι και τα δύο λειτουργικές και αλληλεπιδρώσες όψεις του συνόλου της ανθρώπινης ύπαρξης. Η Σωματική Ψυχοθεραπεία περιλαμβάνει ένα αναπτυξιακό μοντέλο, θεωρία για την προσωπικότητα, υποθέσεις για τις ρίζες

των παθογενών συμπτωμάτων και των δυσλειτουργιών καθώς και ένα ευρύ φάσμα από διαγνωστικές και θεραπευτικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται μέσα στο πλαίσιο της ψυχοθεραπευτικής σχέσης. Οι τεχνικές αυτές συμπεριλαμβάνουν το σώμα μέσω της παρατήρησης του, του αγγίγματος, της κίνησης και της αναπνοής.

Η θεραπεύτρια αναφέρει ότι συνήθως το δωμάτιο που γίνονται οι συνεδρίες έχει ένα άνετο στρώμα στο πάτωμα, κάποια μαξιλάρια, δυο θέσεις για κάθισμα η μία απέναντι από την άλλη. Η ίδια τα καλύπτει όλα αυτά, όμως κυρίως για δικούς της πρακτικούς λόγους και όχι επειδή 'πρέπει' να είναι έτσι. Τονίζει ότι για δουλειά ο ιδανικός χώρος θα ήταν μια αίθουσα που θα είχε ζώνες (γραφείο με υπολογιστή, σετ φωτισμού για βίντεο, πολυθρόνες, στρώμα με μαξιλάρια). Μέσα θα υπήρχαν και κάποια προσωπικά αντικείμενα. Τα προσωπικά αντικείμενα δημιουργούν ζεστασιά και φέρνουν το θεραπευτή πιο κοντά, άσχετα αν ξέρει ο θεραπευόμενος την ιστορία του αντικειμένου ή όχι.

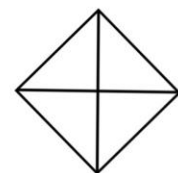
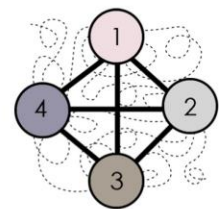
Στην προσπάθεια αναδιαμόρφωσης του χώρου αυτού, η ιδέα κινήθηκε γύρω από την εξυπηρέτηση τριών διαφορετικών λειτουργιών. Έπρεπε μέσα στον ίδιο χώρο να υπάρχει ιδιωτικότητα για προσωπική εργασία του θεραπευτή και ταυτόχρονα χώρος που φιλοξενεί το θεραπευόμενο και του επιτρέπει τη συνεδρία τόσο σε πολυθρόνες όσο και στο στρώμα. Δε θα μπορούσε όμως να του επιτρέψει την πρόσβαση στο γραφείο του θεραπευτή ούτε και την οπτική επαφή.





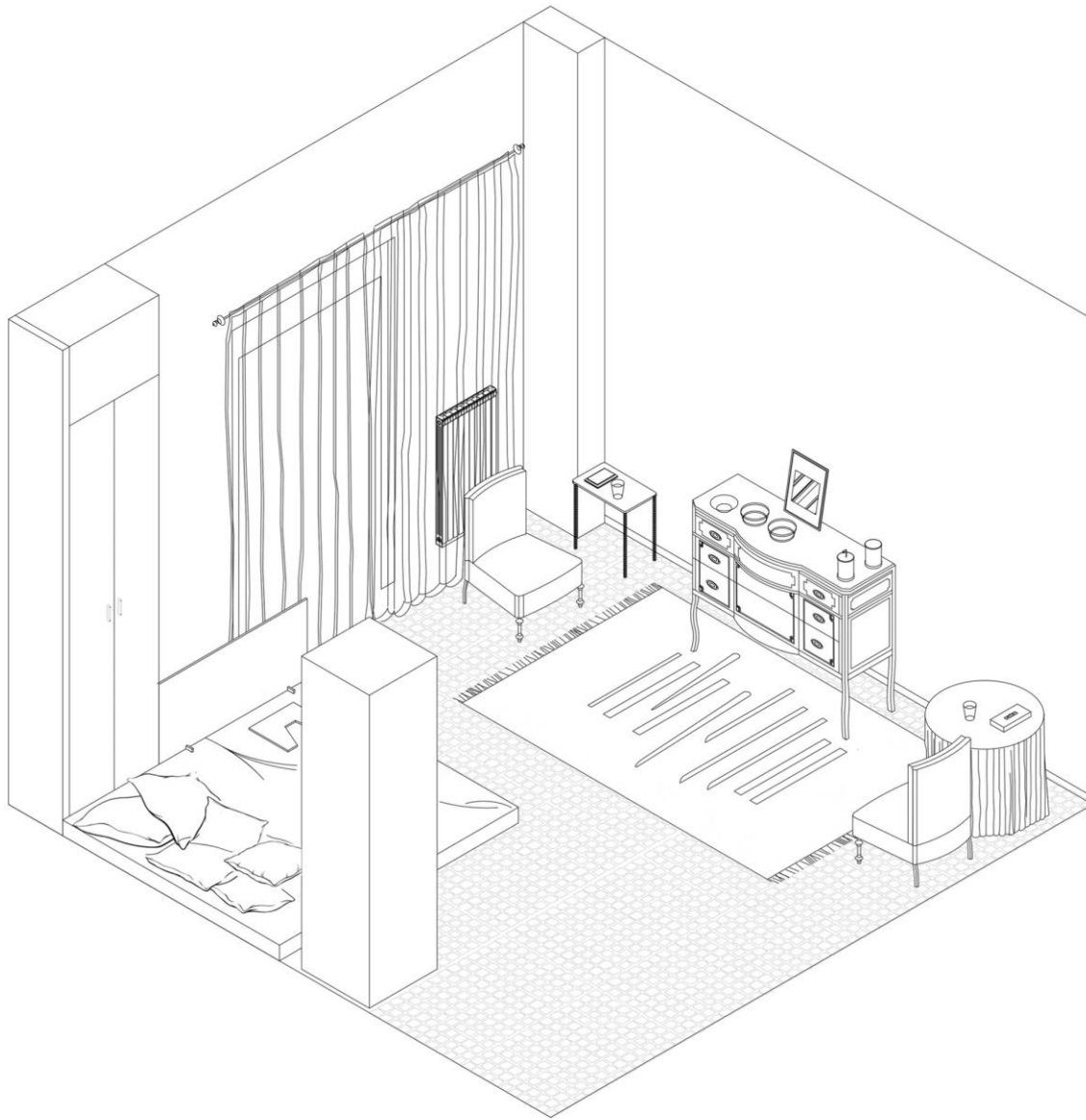
“ οι ασκήσεις και οι τεχνικές αναπνοής βοηθούν το άτομο να ανασύρει τα συναισθήματα που βρίσκονται μπλοκαρισμένα στο σώμα του.

“ Για δουλειά ο ιδανικός χώρος θα ήταν μια αίθουσα που θα είχε ζώνες (γραφείο με υπολογιστή, σεντ φωτισμού για βίντεο, πολυθρόνες, στρώμα με μαξιλάρια). Μέσα θα υπήρχαν και κάποια προσωπικά αντικείμενα.



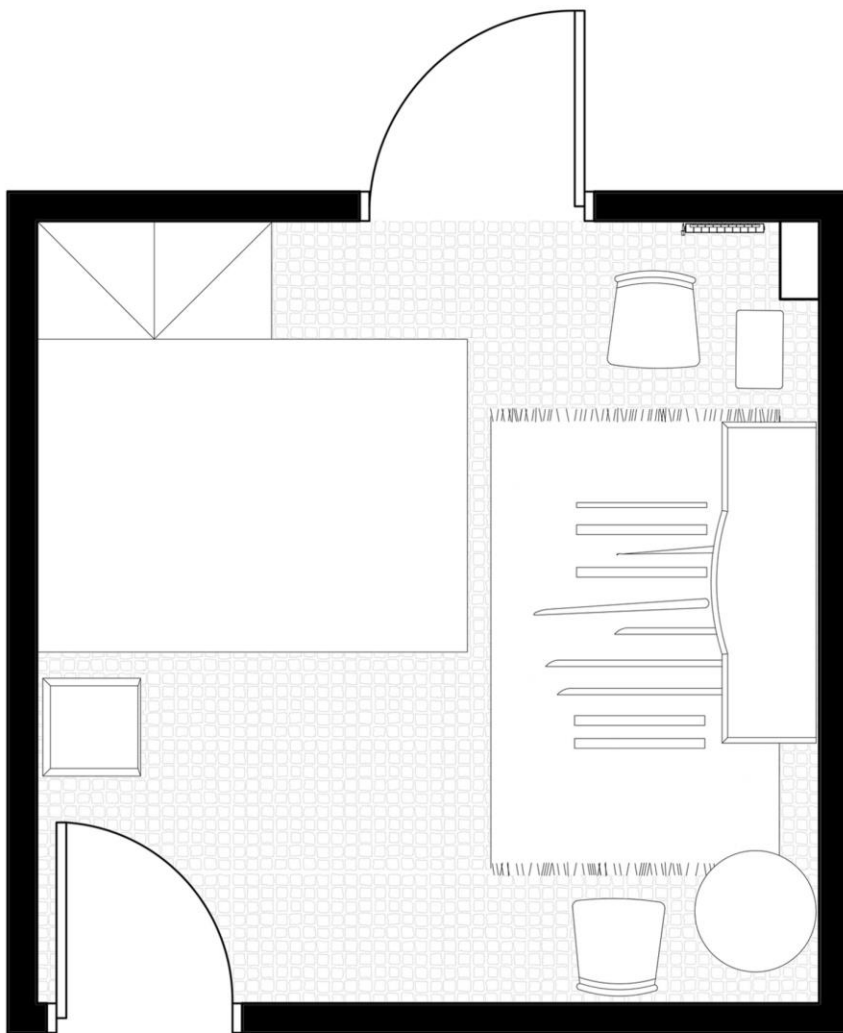
η μετάβαση...

Αποτύπωση χώρου



Αξονομετρική απεικόνιση





Κάτοψη ψυχοθεραπευτικού χώρου



Πρώτες ιδέες

Διατηρώντας τα ακριβή τετραγωνικά του χώρου αυτός διαμορφώνεται ως εξής. Αρχικά κατανέμεται σε τρία διαφορετικά μέρη, ανάλογα με τη σημαντικότητα του καθενός από αυτά. Ο χώρος 1 (γραφείο με υπολογιστή) καταλαμβάνει το μικρότερο μερίδιο του χώρου, μιας και είναι αυτός που παίζει το μικρότερο ρόλο στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας. Ο χώρος 2 (πολυθρόνες) καταλαμβάνει το αμέσως μεγαλύτερο μερίδιο χώρου αφού είναι αναπόσπαστο μέρος της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Ο χώρος 3 (στρώμα με μαξιλάρια / σετ φωτισμού για βίντεο) κατέχει το μεγαλύτερο μέρος του δωματίου λόγω της σημαντικότητας και της συνεχούς χρήσης του στη σωματική ψυχοθεραπεία.

Ο διαχωρισμός, λοιπόν, των χώρων αυτών επιτυγχάνεται μέσω δυο διαχωριστικών. Ενός σταθερού, κι ενός κινητού. Με το σταθερό διαχωριστικό επιτυγχάνεται η απομόνωση του χώρου 3 από τους χώρους 1 και 2. Το κινούμενο διαχωριστικό τοποθετείται κάθετα στο σταθερό, σε σημείο που χωρίζει τον χώρο 1 από τον 2. Τα όρια και των δυο διαχωριστικών φτάνουν ως εκεί που διασφαλίζεται η περιμετρική κίνηση χωρίς εμπόδια.

Ο θεραπευτής κινείται ελεύθερα σε όλους του χώρους, ενώ η κίνηση του θεραπευόμενου περιορίζεται στους χώρους 2 και 3. Στο κινούμενο διαχωριστικό υπάρχουν ανακλινόμενες επιφάνειες όπου λειτουργούν σαν καθίσματα για το θεραπευτή. Αυτό συμβαίνει αφενός για την αποτελεσματικότερη σύνδεση των δυο χώρων κι

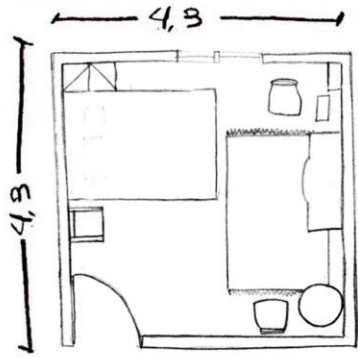
αφετέρου για την εξοικονόμηση χώρου. Επομένως όταν ο θεραπευτής θα βρίσκεται μόνος του στο χώρο το κινούμενο διαχωριστικό θα είναι κλειστό, με την καρέκλα ανοιχτή στο χώρο 1. Όταν θα εισέρχεται ο θεραπευόμενος το διαχωριστικό θα ανοίγει και η καρέκλα του θεραπευτή θα είναι πλέον ανοιχτή στο χώρο 2.

Η πρόταση αυτή αποβλέπει στην απομόνωση του κάθε χώρου και στην αποφυγή της εμπλοκής των διαφορετικών λειτουργιών.

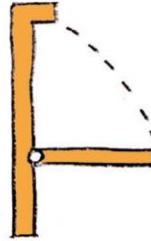
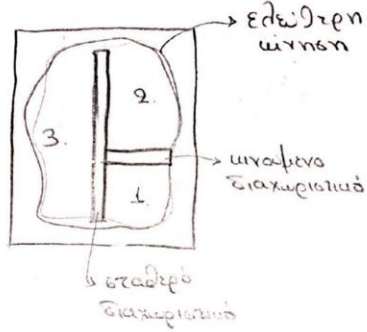
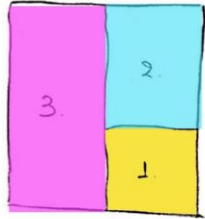
# Η μεταβαση

## Στάδια

- 1 Γραφείο με υπολογιστή
- 2 Πολυθρόνες
- 3 Σπίτο με μοφιλόπια } 3.
- Σε φωτισμό για βίντεο

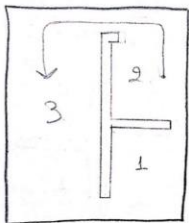


Υπάρχουσα κατάσταση

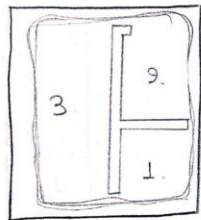


στο υπάρχον διαχωριστικό υπάρχουν αναμεινόμενες επιφάνειες από τις οποίες προωπώνται τα καθίσματα

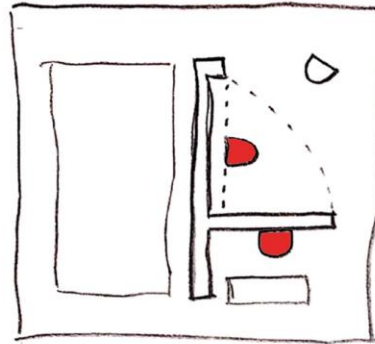
Ενδεικτική κατανομή χώρου σύμφωνα με τη σημαντικότητα του σταδίου.



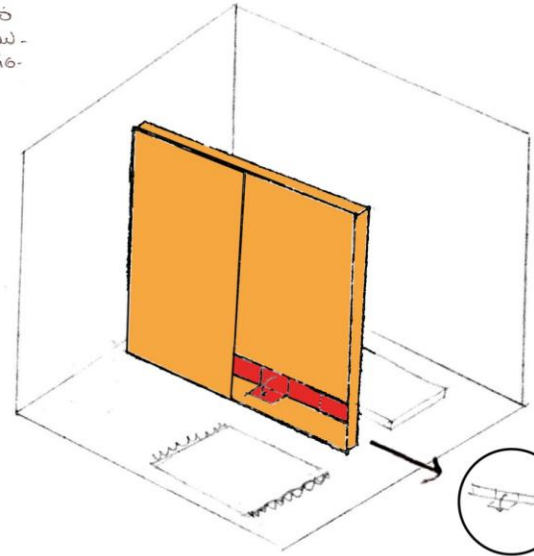
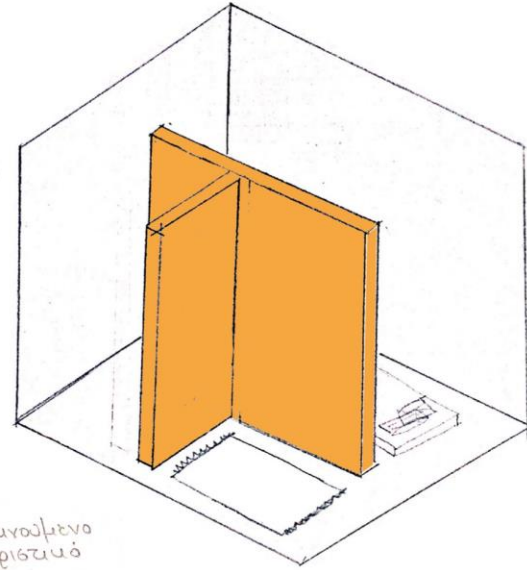
Κίνηση δεξιοεπίστρου



Κίνηση αριστερής



Κάθισμα



Πρώτο Feedback σε προσωπική  
επικοινωνία με τη θεραπεύτρια

“

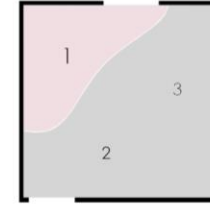
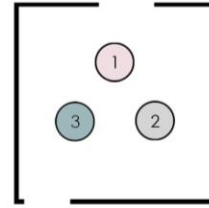
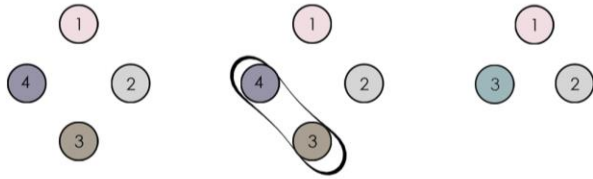
Η ιδέα της κατανομής αυτής θα ήταν πολύ βοηθητική για τη διαδικασία της θεραπείας. Και το να έχεις ένα καθαρά προσωπικό χώρο ώστε μπορείς να δουλεύεις μόνος σου στο γραφείο σου είναι κάτι πολύ σημαντικό για εμάς τους ψυχοθεραπευτές. Πιστεύω ότι η δομή αυτή θα λειτουργούσε. Αν είχα τη δυνατότητα θα το δοκίμαζα. Είχα σκεφτεί στο παρελθόν να τοποθετήσω ένα παραβάν στο χώρο για να πετύχω το διαχωρισμό των διαφορετικών λειτουργιών. Δεν το έκανα. Τώρα όμως βλέποντας αυτή την πρόταση σκέφρομαι ίσως να το δοκιμάσω.

Ο μόνος ενδοιασμός που έχω είναι αυτό το κινούμενο διαχωριστικό. Θα ήταν προτιμότερο και πιο λειτουργικό για μένα να υπάρχει ένα σταθερο διαχωριστικό για τον χώρο 1 μιας κι αυτός θεωρείται πιο προσωπικός χώρος. Ο Θεραπευόμενος έτσι δε θα είχε πρόσβαση ούτε καν οπτική επαφή. Και μεταξύ των χώρων 2 και 3 δε χρειάζεται πιστεύω τόσο αυστηρό όριο μιας και οι δυο χώροι χρησιμοποιούνται στη διαδικασία της θεραπείας. Μια περίπτωση είναι να εισέλθει ο θεραπευόμενος και να καθίσουμε αρχικά στις πολυθρόνες. Στη συνέχεια να μεταφερθούμε στο στρώμα για κάποιες ασκήσεις και μετά να επιστρέψουμε στις πολυθρόνες ξανα. Είναι μια διαδικασία αρκετά συχνή στη σωματική ψυχοθεραπεία.

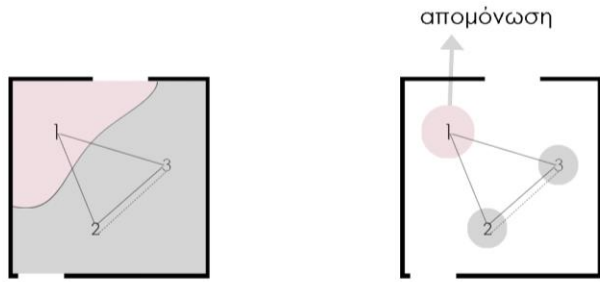
Πιστεύω, λοιπόν, ότι αν απομονώνονταν ο χώρος 1 κι εάν μεταξύ των χώρων 2 και 3 υπήρχε ένα πιο ανάλαφρο όριο χωρίς να είναι απαραίτητα σταθερό θα μιλούσαμε για μια πολύ ιδιαίτερη, λειτουργική και βοηθητική πρόταση η οποία θα μπορούσε και να πραγματοποιηθεί.

23/11/2021

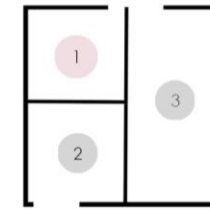




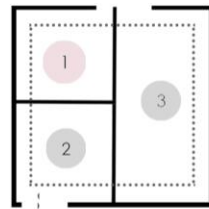
— ελεύθερη πρόσβαση  
 — περιορισμένη πρόσβαση



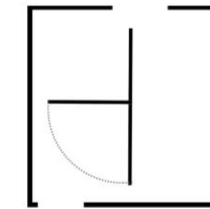
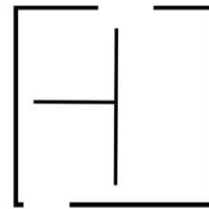
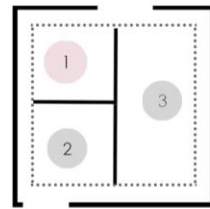
διαχωρισμός σταδίων  
 →  
 ανάλογα με τη **σημαντικότητα**

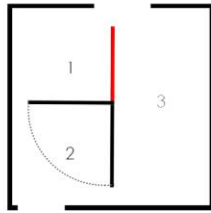


— πρόσβαση θεραπευτή  
 — πρόσβαση θεραπευόμενου

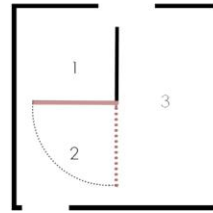


δυνατότητα ελεύθερης κίνησης



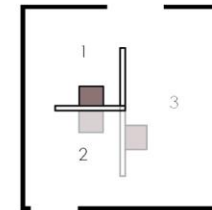
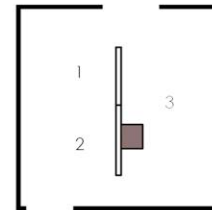
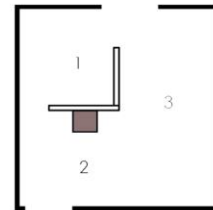
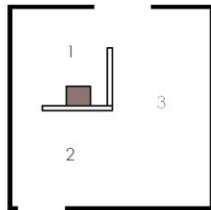


σταθερό σημείο που απομονώνει το **στάδιο 1**

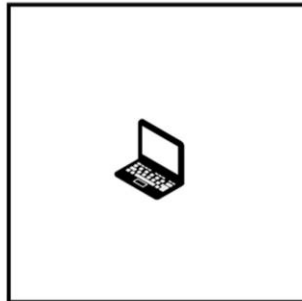
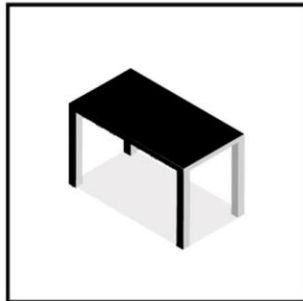
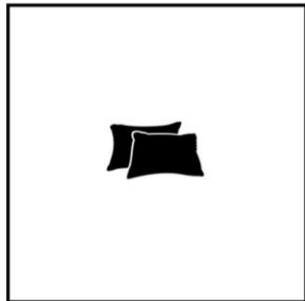
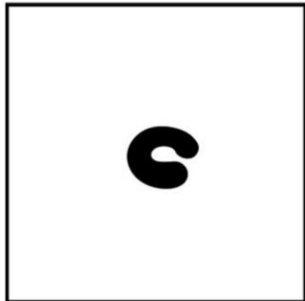
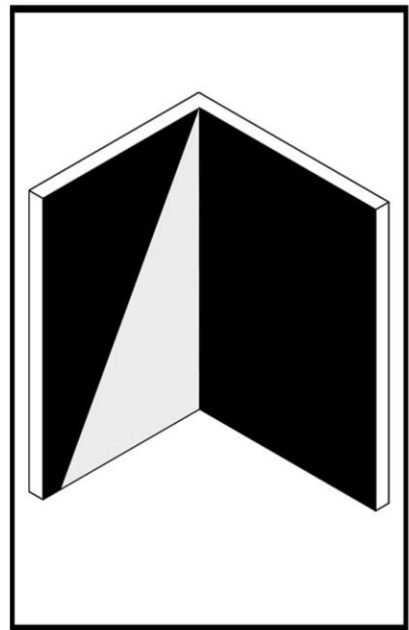
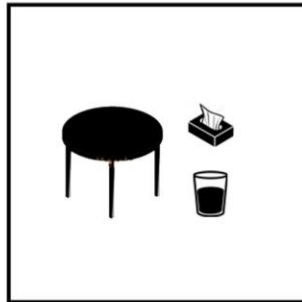
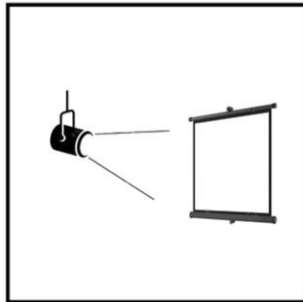
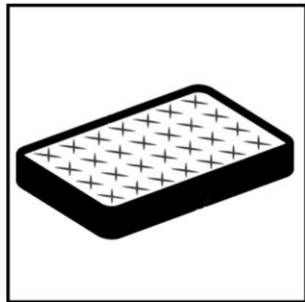


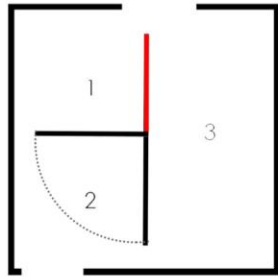
κινούμενο σημείο που συνδέει τα **στάδια 2** και **3** και διατηρεί την απομόνωση του **σταδίου 1**

επίτευξη μετάβασης  
απομόνωσης - σύνδεσης  
→  
π ώ ς ;

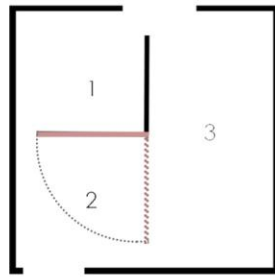


Βασικός εξοπλισμός χώρου





σταθερό σημείο που απομονώνει το **στάδιο 1**

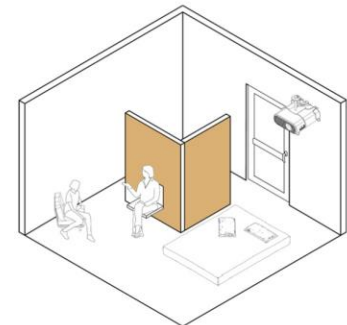
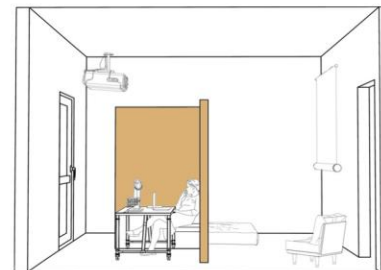
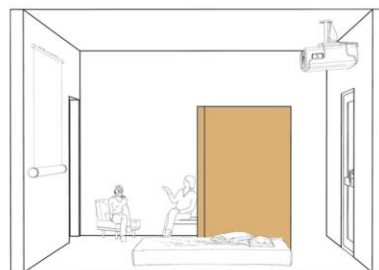
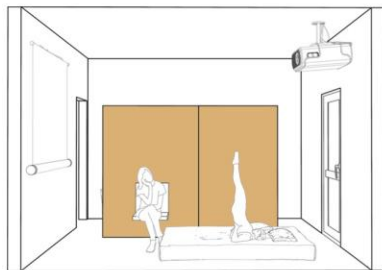
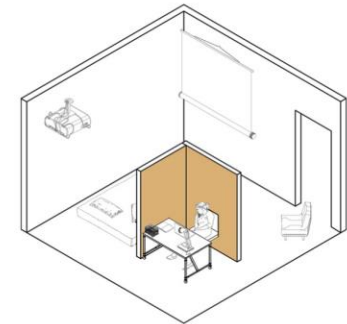
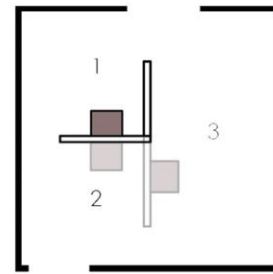
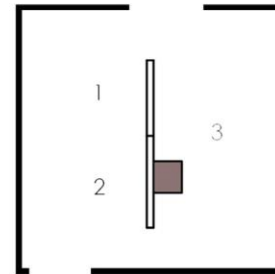
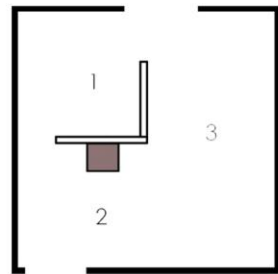
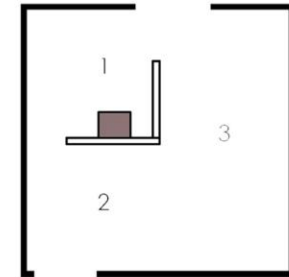


κινούμενο σημείο που συνδέει τα **στάδια 2 και 3** και διατηρεί την απομόνωση του **σταδίου 1**

επίτευξη μετάβασης  
απομόνωσης - σύνδεσης



πώς ;



Μετά τα πολύ βοηθητικά σχόλια κατά τη συνάντηση με την ψυχοθεραπευτρια, η πρόταση διαμορφώνεται ως εξής. Η κατανομή των χώρων διατηρείται μιας και αναφέρθηκε κατά σειρά η σημαντικότητα τους. Ο χώρος 1 απομονώνεται από τον χώρο 3 με τη χρήση ενός σταθερού διαχωριστικού. Η απομόνωση του από το χώρο 2 επιτυγχάνεται με την κάθετη τοποθέτηση ενός κινητού διαχωριστικού στο όριο του σταθερού. Το διαχωριστικό αυτό συνδέει τους χώρους 2 και 3 ενώ ταυτόχρονα διατηρεί την απομόνωση του χώρου 1. Επίσης έχει δυνατότητα περιστροφής 90 μοιρών.

Όμως το διαχωριστικό δεν είναι το μοναδικό στοιχείο που προτείνεται για την επίτευξη των στόχων. Από το κινούμενο διαχωριστικό αφαιρείται ένα μέρος τοίχου και στη θέση του τοποθετείται κάθισμα και πλάτη μιας καρέκλας από το ίδιο υλικό.

Η χρήση της καρέκλας αυτής είναι η εξής. Όταν ο θεραπευτής βρίσκεται στο χώρο 1 η καρέκλα είναι στραμμένη στην ίδια πλευρά. Όταν εισέρχεται ο θεραπευόμενος και ο θεραπευτής περνάει στο χώρο 2 κλείνει το κάθισμα της καρέκλας από το χώρο 1 και αυτόματα με τη μετακίνηση κατά 90 μοίρες το κάθισμα παίρνει πλέον τη θέση της πλάτης και η πλάτη του καθίσματος.

Όταν κατά τη διάρκεια της θεραπείας μεταβαίνουν και οι δυο στο χώρο 3 ο θεραπευτής μετακινεί τον κινούμενο

τοίχο με την καρέκλα στο ίδιο σημείο. Έτσι, λοιπόν, βιώνουν κάθε φορά και οι δύο ένα διαφορετικό χώρο. Επίσης καθ' όλη αυτή τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, ο θεραπευόμενος δεν έχει καμία πρόσβαση ούτε οπτική επαφή με το χώρο 1.

Δεύτερο Feedback σε προσωπική  
επικοινωνία με τη θεραπεύτρια

“

Μου αρέσει πολύ το γεγονός ότι ο χώρος αυτός μέσω του διαχωριστικού δίνει πολλές διαφορετικές δυνατές εναλλακτικές. Ο χώρος εμπλουτίζεται κατά πολύ και δημιουργεί μια δυνατότητα άλλης χρήσης με κάποιο τρόπο. Θα ήταν πολύ χρήσιμη πρόταση για ένα χώρο, θα το κρατούσα σίγουρα σαν ιδέα. Και ίσως το εφαρμόσω. Για εμένα όλη αυτή η δουλειά είναι πολύ ωραίες ιδέες για το μέλλον του γραφείου μου.

Γενικά πιστεύω ότι στην ψυχοθεραπευτική πρακτική οτιδήποτε κινούμενο ή οτιδήποτε προσφέρει δυνατότητα πολλών χρήσεων αυξάνει πάρα πολύ τη λειτουργικότητα και δημιουργεί παραπάνω ευκαιρίες.

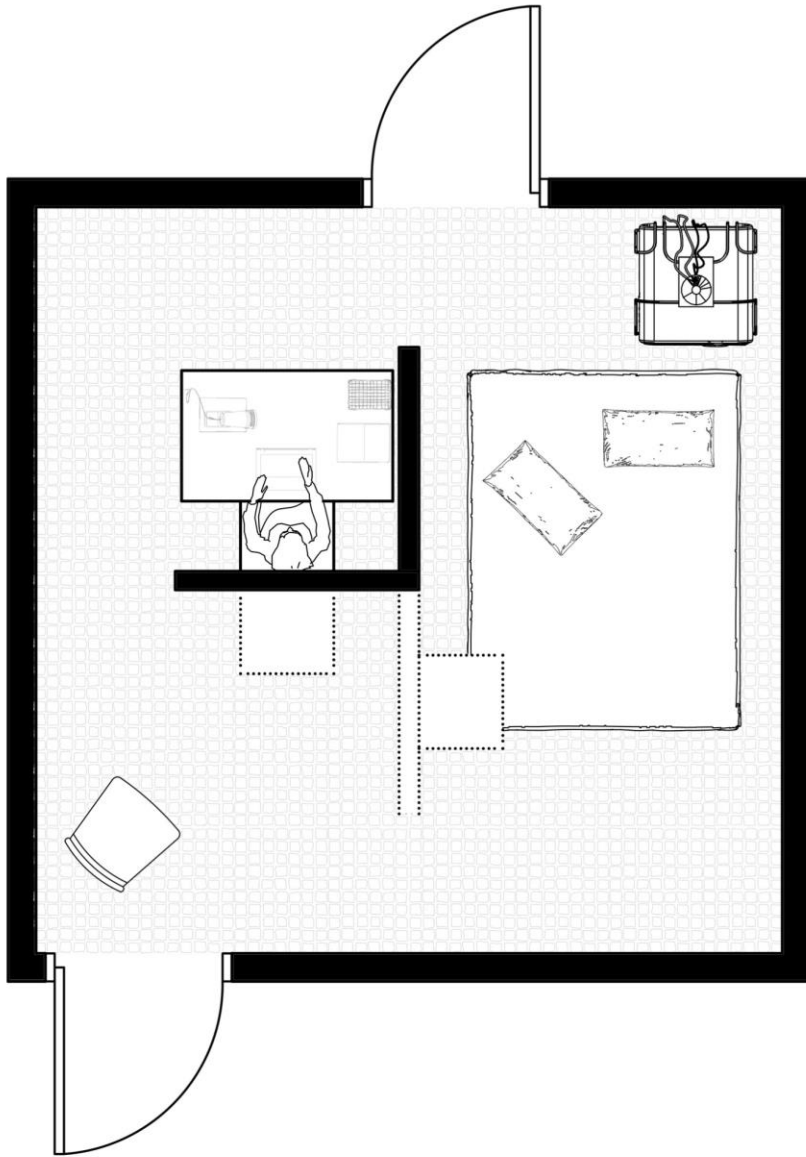
Μιας και οι περισσότεροι ψυχοθεραπευτές δεν διαθέτουμε μεγάλους χώρους που θα μπορούσαμε να κάνουμε άνετα τη δουλειά μας, η ιδέα μιας κατασκευής που αλλάζει, κρύβει, ενσωματώνει και απομονώνει διαφορετικούς χώρους μέσα στο ίδιο δωμάτιο αποτελεί πάρα πολύ μεγάλη ευκαιρία και προκαλεί τρομερή έμπνευση για τον ψυχοθεραπευτικό χώρο.

31/05/2022

Πρόταση

**μετάβαση/transition**

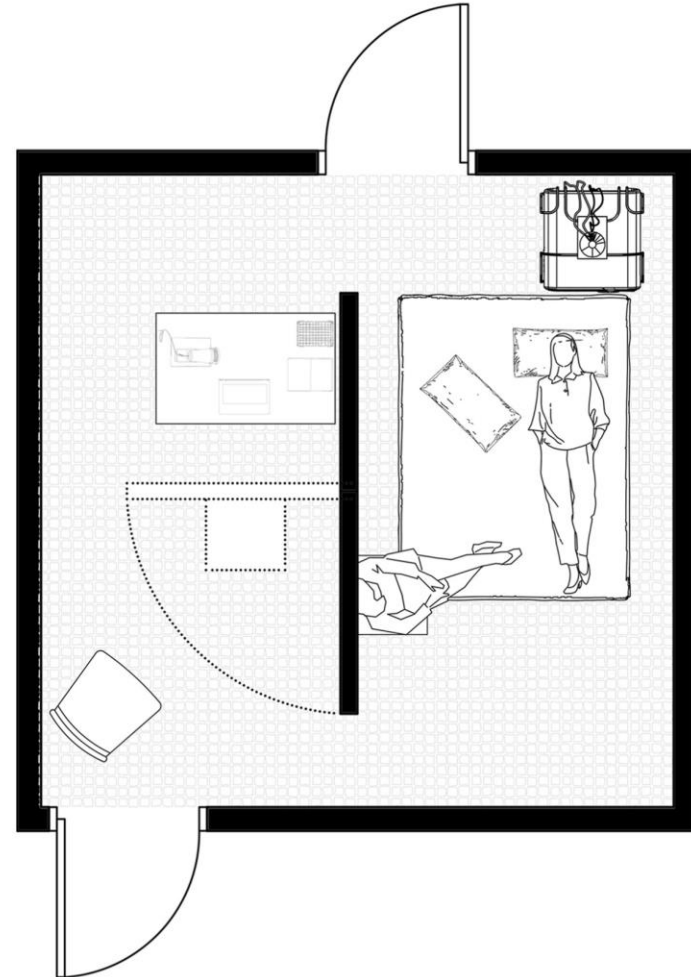
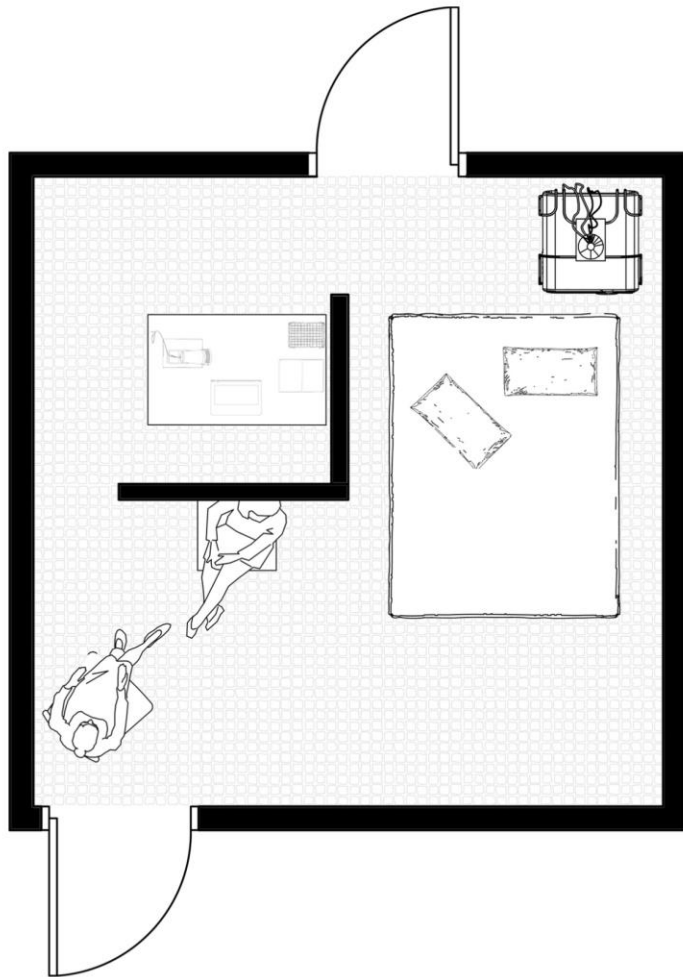




Κάτοψη πρότασης



Κατόψεις περιπτώσεων πρότασης

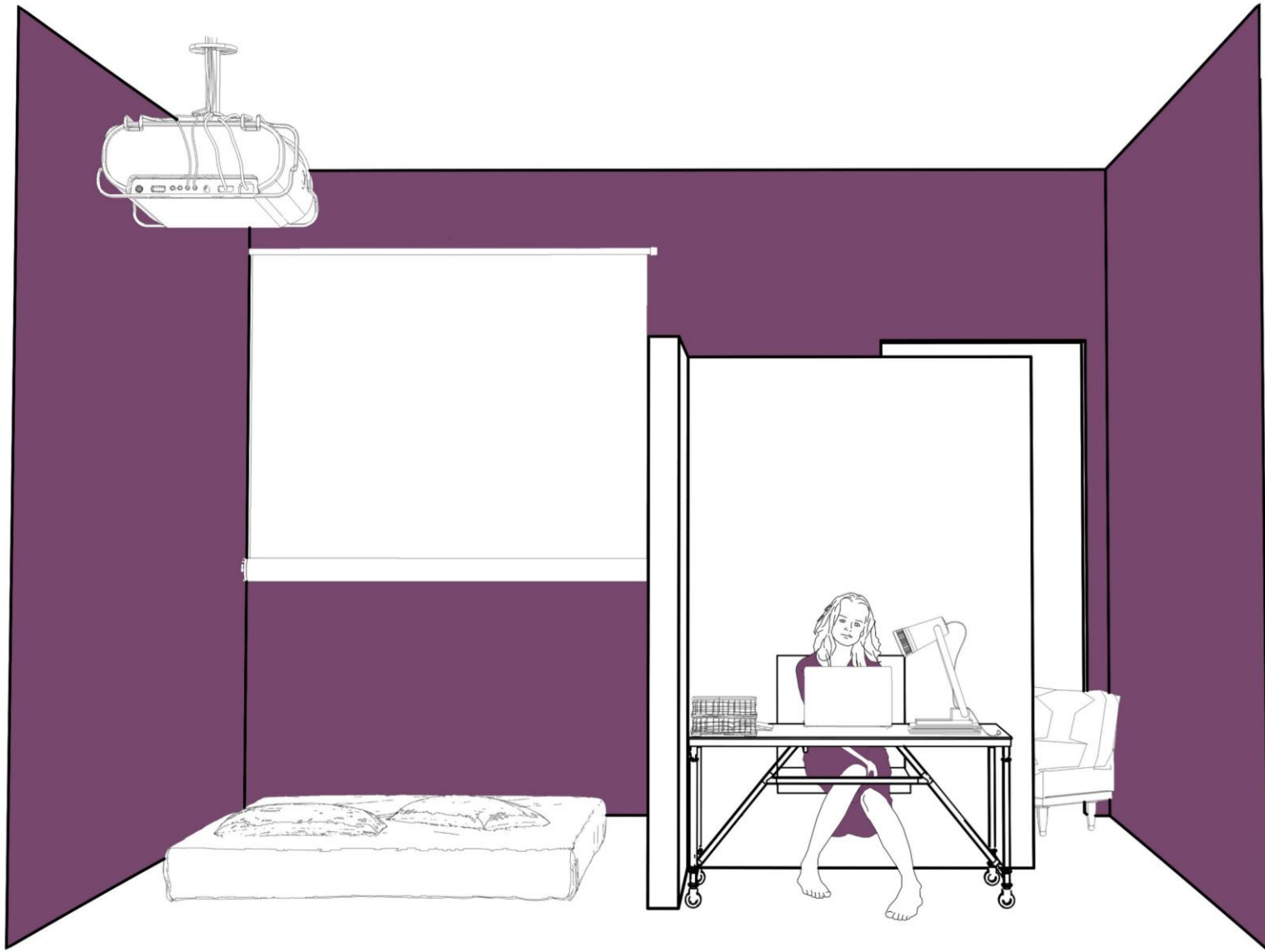


Προοπτικές απεικονίσεις







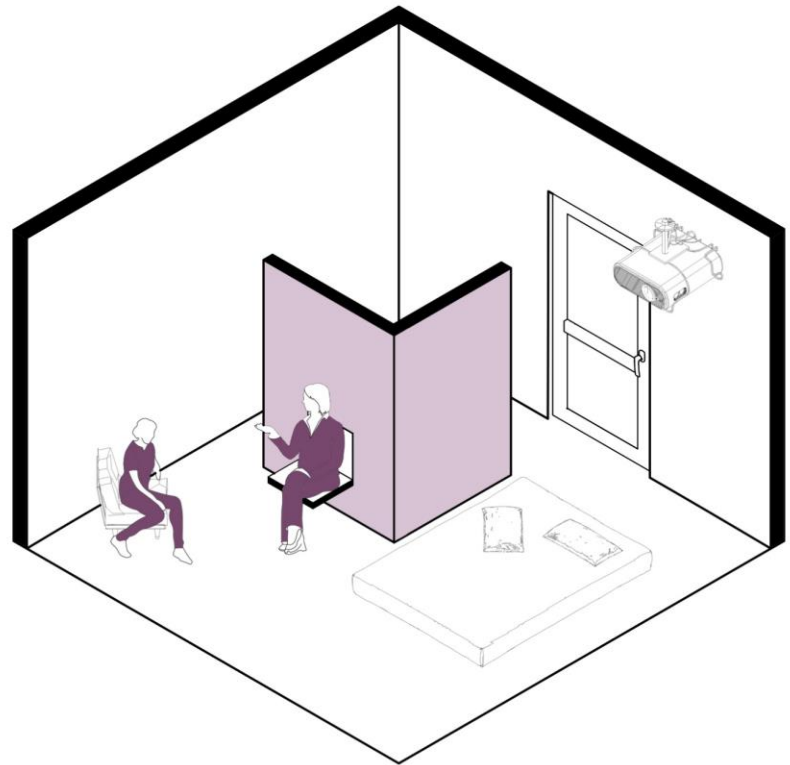
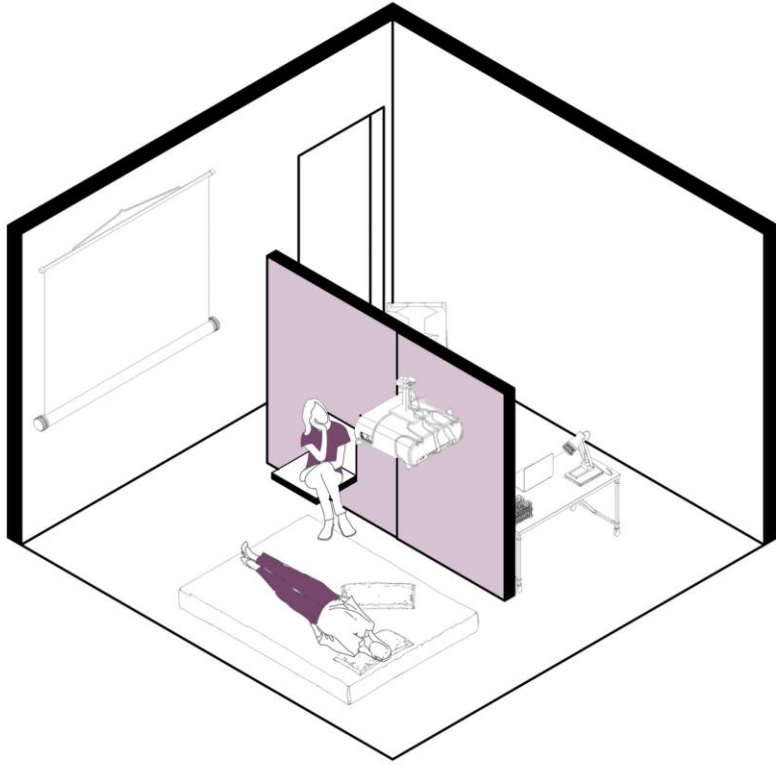


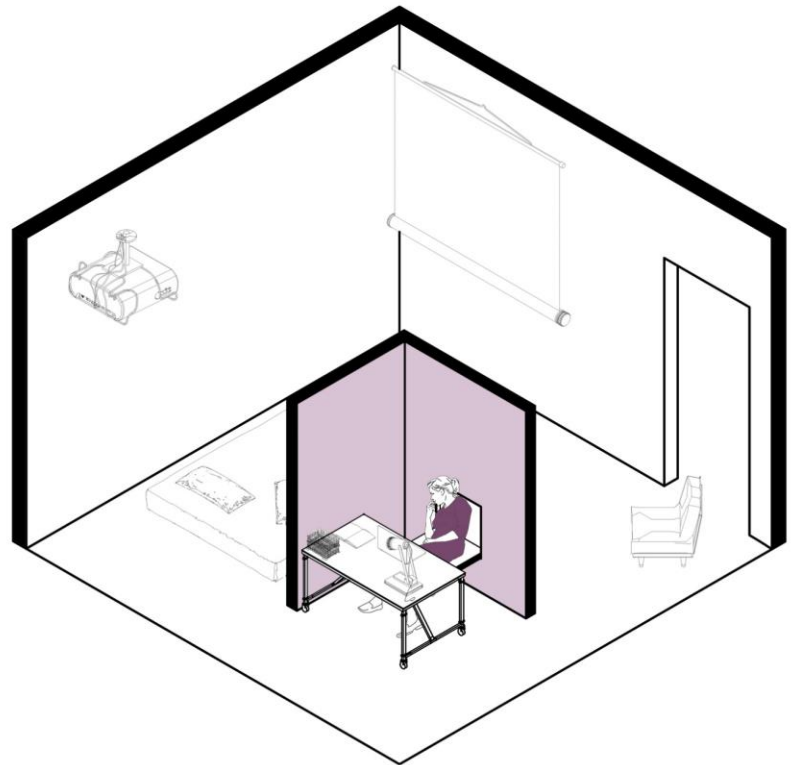
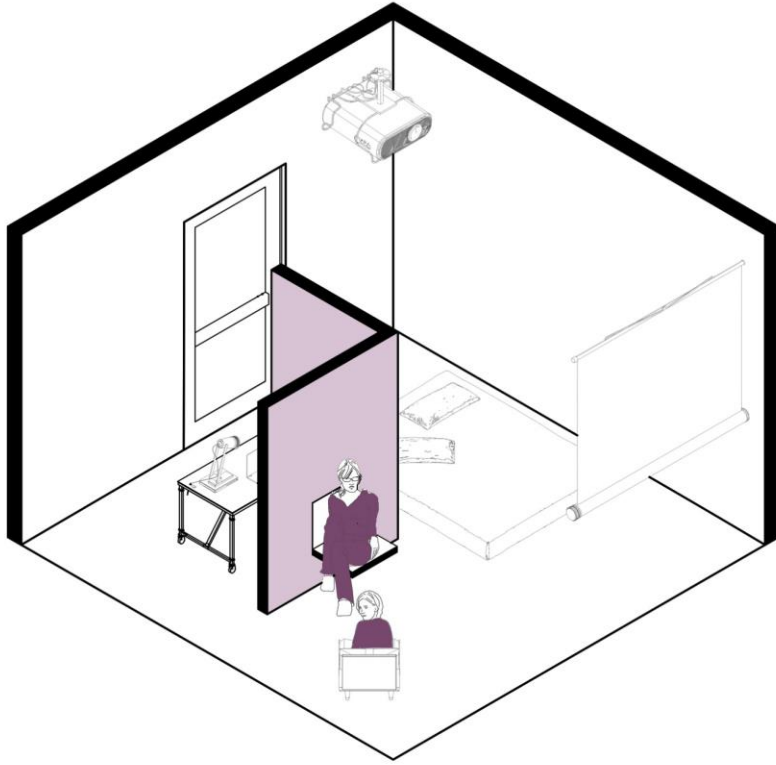






## Αξονομετρικές απεικονίσεις





Concept









## Ερωτηματολόγιο:

### 1. Ποιες είναι οι βασικές αρχές της σωματικής ψυχοθεραπείας;

Η Σωματική Ψυχοθεραπεία είναι ένας σημαντικός κλάδος της ψυχοθεραπείας. Παρόλο που στηρίζεται σε ψυχολογικές και ψυχοδυναμικές θεωρίες και χρησιμοποιεί έννοιες όπως το υποσυνείδητο, η μεταβίβαση, οι μηχανισμοί άμυνας, κλπ., εστιάζει στη λειτουργική σχέση νου-σώματος, λαμβάνοντας υπόψη την πολυπλοκότητα των τομών και των αλληλεπιδράσεων ανάμεσα τους. Κοινή πεποίθηση όλων των επιμέρους προσεγγίσεων της είναι ότι το σώμα αντανακλά όλη την προσωπικότητα και ότι υπάρχει μια λειτουργική ενότητα ανάμεσα στο νου και το σώμα. Στη Σωματική Ψυχοθεραπεία ο όρος «σώμα» δεν ταυτίζεται με την καθαρά βιολογική διάσταση του σώματος, και δεν υπάρχει ιεραρχική σχέση ανάμεσα στο νου και το σώμα, ανάμεσα στην ψυχή και το σώμα. Είναι και τα δύο λειτουργικές και αλληλεπιδρώσες όψεις του συνόλου της ανθρώπινης ύπαρξης. Η Σωματική Ψυχοθεραπεία περιλαμβάνει ένα αναπτυξιακό μοντέλο, θεωρία για την προσωπικότητα, υποθέσεις για τις ρίζες των παθογενών συμπτωμάτων και των δυσλειτουργιών καθώς και ένα ευρύ φάσμα από διαγνωστικές και θεραπευτικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται μέσα στο πλαίσιο της ψυχοθεραπευτικής σχέσης. Οι τεχνικές αυτές συμπεριλαμβάνουν το σώμα μέσω της παρατήρησης του, του αγγίγματος, της κίνησης και της αναπνοής.

**Υπάρχουν κάποιες προδιαγραφές διαμόρφωσης του χώρου με βάση αυτό το είδος ψυχοθεραπείας; Αν ναι, τις λάβατε υπόψη στη διαμόρφωση του δικού σας εργασιακού χώρου;**

Δεν υπάρχουν προδιαγραφές, ο καθένας κάνει το γραφείο του όπως θέλει. Όμως συνήθως το δωμάτιο που γίνονται συνεδρίες έχει ένα άνετο στρώμα στο πάτωμα με χώρο γύρω από αυτό, κάποια μαξιλάρια, δύο θέσεις για κάθισμα ή μία απέναντι από την άλλη. Εγώ τα καλύπτω όλα αυτά, όμως κυρίως για δικούς μου πρακτικούς λόγους και όχι επειδή "πρέπει" να είναι έτσι.

**2. Πώς/Πού είναι ο εργασιακός σας χώρος; Πώς αποφασίσατε πού θα είναι (χώρα, πόλη, περιοχή, δημόσιος φορέας, ιδιωτικός φορέας, ιδιωτικό γραφείο, συστεγαζόμενο γραφείο, οικία, κ.λπ.);**

Ο χώρος μου είναι ένα αυτόνομο μέρος του διαμερίσματος στο οποίο συγκατοικούμε με τον σύντροφό μου, ο οποίος έχει και αυτός το δικό του αυτόνομο γραφείο, σε άλλο μέρος του διαμερίσματος. Ο δικός μου χώρος είναι ένα δωμάτιο εργασίας και ένας κοινός χώρος αναμονής με κοινή τουαλέτα των πελατών. Μου είναι προτιμότερο να βρίσκεται ο χώρος εργασίας στο διαμέρισμα που μένω, επειδή το ωράριο δουλειάς είναι καμιά φορά χαλαρό και στα διαλείμματα θέλω να έχω πρόσβαση και σε οικιακούς χώρους. Δεν έχω επιλέξει χώρα και πόλη για λόγους δουλειάς, βρίσκομαι εκεί που είμαι για προσωπικούς λόγους.

**Τί χωρικές ποιότητες έχει (προσανατολισμός, μέγεθος, ύψος, σχήμα, χρώματα, υφές, φωτισμός, θέα);** Το δωμάτιο δουλειάς είναι περίπου 15 τετραγωνικά, 3.10 το ταβάνι, κοιτάει στην αυλή της πολυκατοικίας. Το χρώμα των τοίχων τώρα είναι δύο αποχρώσεις του βεραμάν, το αλλάζω ανά κάποια χρόνια. Έχει λευκή και πορτοκαλιά διάφανη κουρτίνα, κάποια μικρά ξύλινα έπιπλα, το ταβάνι είναι λευκό, πολυθρόνες κεραμιδι και γαλάζιο ριχτάρι στο στρώμα.

**Συμμετείχατε στην διαδικασία διαμόρφωσης του εργασιακού σας χώρου; αν ναι: Συμβουλευτήκατε κάποιον ειδικό στη διαμόρφωση του χώρου ή κινηθήκατε με γνώμονα το δικό σας αισθητικό κριτήριο;**

Μόνο δικό μου.

**Αν ισχύει το δεύτερο είχατε κάποιο χωρικό πρότυπο στο μυαλό σας; Πώς έμοιαζε αυτό;**

Όχι

**Όσον αφορά στον χώρο, Ποιες ήταν οι αναφορές/καταβολές σας;  
Θεωρείτε ότι υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος χώρος που σας επηρέασε;**

Το εξοχικό μας είναι βαμμένο με αυτό το χρώμα, αλλά και πάλι το επέλεξα εγώ. Οικογενειακά περνάμε εποχές που μάς αρέσουν συγκεκριμένα χρώματα και τότε βάζουμε κάποιους χώρους έτσι.

**Η διαδικασία διαμόρφωσης του εργασιακού σας χώρου προέκυψε πηγαία ή σας προβλημάτισε; Ήταν απλή ή σύνθετη για εσάς; Σας προβληματίζει ακόμα; Αν ναι, γιατί; Υπάρχουν στοιχεία που θα αλλάζατε και για ποιο λόγο;**

Άλλαξα το δωμάτιο πρόσφατα και αυτό που χρησιμοποιώ τώρα είναι μικρότερο. Ήταν εύκολο να το φτιάξω από την άποψη ότι είχα συγκεκριμένα έπιπλα που ήδη υπήρχαν και ήθελα να τα συμπεριλάβω. Με προβληματίζει όμως ότι δεν βρέθηκε ακόμα η καλύτερη διάταξη των επίπλων. Μπορεί να αλλάξω και την πόρτα για να ανοίγει προς τα έξω, καταλαμβάνει πολύ χώρο η τωρινή.

**αν όχι: Σας απασχολεί η εικόνα του εργασιακού σας χώρου; Αν ναι, με ποιον τρόπο; Έχετε την δυνατότητα να επέμβετε σε αυτήν; Αν ναι σε ποιον βαθμό; Υπάρχουν στοιχεία που θα αλλάζατε αν ήταν στο χέρι σας και για ποιο λόγο;**

**3. Πιστεύετε ότι στοιχεία όπως τα χρώματα, ο φωτισμός, οι υφές, τα έπιπλα, τα διακοσμητικά αντικείμενα, τα προσωπικά αντικείμενα, τα έργα τέχνης, τα φυτά και η θέα συμβάλουν με κάποιο τρόπο στη θεραπευτική διαδικασία, κι αν ναι σε ποιο βαθμό;**

Ναι, συμβάλλουν λίγο όταν προκαλούν αίσθηση ασφάλειας και χαλάρωσης. Τα προσωπικά αντικείμενα δημιουργούν ζεστασιά και φέρνουν τον θεραπευτή πιο κοντά, άσχετα αν ξέρει ο θεραπευόμενος την ιστορία του αντικειμένου ή όχι. Ο φωτισμός παίζει αρκετά σημαντικό ρόλο, καλό είναι να υπάρχει δυνατότητα να είναι και δυνατός, και χαμηλός. Αυτό βοηθάει άμεσα κάποιες διαδικασίες. Ο βαθμός που

συμβάλλουν όλα αυτά στην θεραπεία όμως δεν είναι πολύ μεγάλος, δεν μπορεί να εμποδίζει σε κάτι η έλλειψη αυτών των πραγμάτων. Το μόνο καθαριστικό στοιχείο είναι η απομόνωση δηλαδή αν ακούγεται η συνεδρία από έξω.

**Τι ρόλο πιστεύετε ότι έχει η αίσθηση της άνεσης στο χώρο για τον τρόπο που λειτουργεί η θεραπεία;**

Κανένα σοβαρό ρόλο δεν έχει, απλά είναι πιο ευχάριστο και επιτρέπει να γίνουν πιο πολλές σωματικές ασκήσεις. Που δεν είναι καθόλου απαραίτητο. Ας πούμε μικρός θετικός ρόλος.

**Με ποιον τρόπο λειτουργεί για τον/την θεραπευτή/τρια, με ποιον για τον/την θεραπευόμενο/η, και σε ποιο βαθμό για τον καθένα;**

Ο θεραπευτής συνήθως προσαρμόζεται σε χώρους. Έχω δουλέψει σε διάφορους χώρους, θεσμούς, στην κλινική, σε κλασικό ιατρικό γραφείο, και ποτέ δεν επηρέαζε πολύ τη θεραπευτική διαδικασία. Οπότε ο κάθε χώρος βοηθάει τον θεραπευτή εφόσον τον μάθει και τον νιώσει σαν δικό του, ακόμα και να μην είναι. Για τον θεραπευόμενο παίζει ρόλο ο χώρος στο πρώτο ραντεβού: αν του αρέσει νιώθει και πιο χαλαρός. Αν μετά συνεχίζει να είναι σημαντικός ο χώρος, κάτι δεν πηγαίνει καλά)) Πολλές φορές οι θεραπευόμενοι δεν καταλαβαίνουν και όταν γίνονται φανερές αλλαγές στον χώρο. Πχ μπήκε καινούργιο έπιπλο, βάφτηκε άλλο χρώμα ο τοίχος κλπ.

**4. Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ιδανικός εργασιακός χώρος για εσάς; Πού βρίσκεται (χώρα, πόλη, τοποθεσία, όροφος κ.λπ.); Σε ποια εποχή; Πώς μοιάζει; Τι περιέχει; Τι θέα έχει; Τι μυρωδιά; Τι αίσθηση σας αφήνει; Πώς σας κάνει να νιώθετε;**

Έξω από την πόλη, μέσα σε μονοκατοικία, θα ήθελα να εξακολουθεί να είναι συστεγαζόμενος και μέρος κατοικίας. Για δουλειά το ιδανικό θα ήταν μια αίθουσα 50-60 τετραγωνικά που θα είχε ζώνες (γραφείο με υπολογιστή, σετ φωτισμού για βίντεο, πολυθρόνες, στρώμα με

μαξιλάρια). Θα ήταν μέσα βιβλιοθήκη, μερικά κομοδίνα, μηχανήμα νερού, καφετιέρα και κάποια προσωπικά μου αντικείμενα. Επίσης θα υπήρχει χώρος αναμονής με άνετο καναπέ, τουαλέτα, ξεχωριστή είσοδο. Ξύλινα πατώματα, ψηλά ταβάνια, μεγάλα παράθυρα που κοιτάνε στην αυλή με δέντρα. Μυρωδιά καθαριότητας και θα ήθελα να έχω πάντα εποχιακά λουλούδια. Η βασική αίσθηση είναι η ησυχία, νιώθω ικανοποιημένη και εμπνευσμένη.

**5. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, χρησιμοποιήσατε τον χώρο που χρησιμοποιούσατε και πριν για τις συνεδρίες σας;**

**αν ναι: η θέση σας ήταν η ίδια; Αν δεν ήταν, ποιο ήταν το κριτήριο για την αλλαγή της; Σας απασχόλησε το τι είναι ορατό στο θεραπευόμενο μέσα από την κάμερά σας; Επιμεληθήκατε το background σας; Αν ναι, γιατί, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;**

**αν όχι: Ποιοι ήταν οι λόγοι για τους οποίους αλλάξατε χώρο εργασίας;**

Και ναι, και όχι! Έγινε η αλλαγή δωματίου. Ο χώρος για live συνεδρίες (που δεν υπήρχαν) μεταφέρθηκε σε πιο μικρό δωμάτιο και ο χώρος για online συνεδρίες σε πιο μεγάλο δωμάτιο το οποίο πριν ήταν το βασικό γραφείο. Οπότε το τέως γραφείο έγινε το προσωπικό μου δωμάτιο, που τώρα είναι επιπλέον ο χώρος για βίντεο και online ραντεβού. Οπότε ο χώρος που δούλευα ήταν ίδιος, αλλά τώρα είναι εντελώς αλλαγμένος. Οι λόγοι ήταν κυρίως επειδή ήθελα να έχω άλλο φωτισμό και κάθισμα για online. Το δωμάτιο που έκανα πριν τις online συνεδρίες κοιτάει στην αυλή και δεν ήθελα να είμαι εκεί όλη μέρα. Επίσης ήθελα να μπορούν να έρχονται οι γάτες μου, που δεν μπαίνουν ποτέ στο δωμάτιο που έρχονται οι θεραπευόμενοι.

**Πως αισθανθήκατε με αυτήν την αλλαγή; Ήταν για σας το ίδιο να δουλεύετε από διαφορετικό χώρο; Ήταν διαφορετικό; Με ποιον τρόπο;**

Ήταν πολύ ωραίο επειδή ήταν καινούργιο και στην μονοτονία της καραντίνας λειτουργήσε πολύ θετικά. Σαν ανανέωση. Όσον αφορά στην

διάρκεια της συνεδρίας, κοιτάω οθόνη και σπικκά ο χώρος εκείνη την στιγμή δεν παίζει ρόλο. Είναι όμως σημαντικό το φως και το μέρος όπου κάθομαι.

**Σας απασχόλησε το τι είναι ορατό στο θεραπευόμενο μέσα από την κάμερά σας;**

Ναι, είναι σημαντικό να μην φαίνονται οι αταξίες στο χώρο που δημιουργούνται στην διάρκεια της ημέρας, αφημένα ρούχα κλπ.



## Περίπτωση 2

Στο ιστορικό κέντρο των Ιωαννίνων, σε ένα υπερωψωμένο ισόγειο θα συναντήσει κανείς ένα χώρο ψυχοθεραπείας διαφορετικό απ' ό,τι φαντάζεται. Το 'Ανοιχτό Παράθυρο' όπως ονομάζεται αποτελεί καταφύγιο και ταυτόχρονα χώρο δημιουργικής έκφρασης μιας και η μορφή θεραπείας που εφαρμόζεται είναι αυτή της Δραματοθεραπείας.

Η θεραπεύτρια σημειώνει ότι οι βασικές αρχές που διέπουν τη δραματοθεραπεία σχετίζονται με την αξιοποίηση των συμβόλων και των μεταφορών ειδικότερα αλλά και της θεραπευτικής δύναμης των τεχνών γενικότερα, με κατάλληλο τρόπο, ώστε να επέλθει η επιθυμητή αλλαγή. Το σώμα παίζει έναν πρωταγωνιστικό ρόλο σε αυτή τη διεργασία, άρα χρειάζεται ένας χώρος που επιτρέπει σε ικανοποιητικό βαθμό την κίνηση ενός ελάχιστου αριθμού προσώπων (σε περίπτωση που μιλάμε για ομάδα) αλλά και υλικά τέχνης (χαρτιά, χρώματα, κάποια σύμβολα, πηγή ήχου, κτλ). Στη διαμόρφωση του δικού της χώρου, ο οποίος ήταν δεδομένος και όχι επιλεγμένος ειδικά για όλα αυτά που κάνει, έχει λάβει υπόψιν της όσο περισσότερο μπορεί τις παραμέτρους του κάθε αντικειμένου και της δραματοθεραπείας ειδικότερα, με αρκετές προκλήσεις και δυσκολίες σε αυτό, τόσο ως προς την επάρκεια του χώρου (τετραγωνικά) όσο και ως προς τη διαμόρφωση και την προσαρμογή στις εναλλαγές των αντικειμένων.

Στο χώρο υπάρχουν πολλά και ζωντανά χρώματα κι επικρατεί ξεκάθαρα το καλλιτεχνικό στοιχείο στην αισθητική και τη διακόσμηση. Περιγράφει το χώρο της ζεστό,

ιδιαίτερο, ασφαλή αλλά και αρκετά 'φορτωμένο' όπως είναι και η ίδια άλλωστε, φορτωμένη με αρκετές ιδιότητες κι επαγγελματικές πτυχές.

Ο ιδανικός χώρος την κάνει να νιώθει ότι μπορεί να είναι ο εαυτός της και να οραματίζεται την καλύτερη δυνατή προοπτική της. Έχει χρώματα και χαρακτήρα. Η εποχή είναι η άνοιξη. Η αίσθηση είναι ότι η ζωή κυλάει απρόσκοπτα. Θα ήθελε να είναι μίνιμαλ, αλλά δεν είναι, και αυτό είναι εντάξει. Πρόσφατα ένας τοίχος ζωγραφίστηκε με ένα δέντρο και έναν ήλιο. Στον ιδανικό της χώρο ακούγεται κάποια πολύ απαλή χαλαρωτική μουσική οι ήχοι δάσους/φύσης.

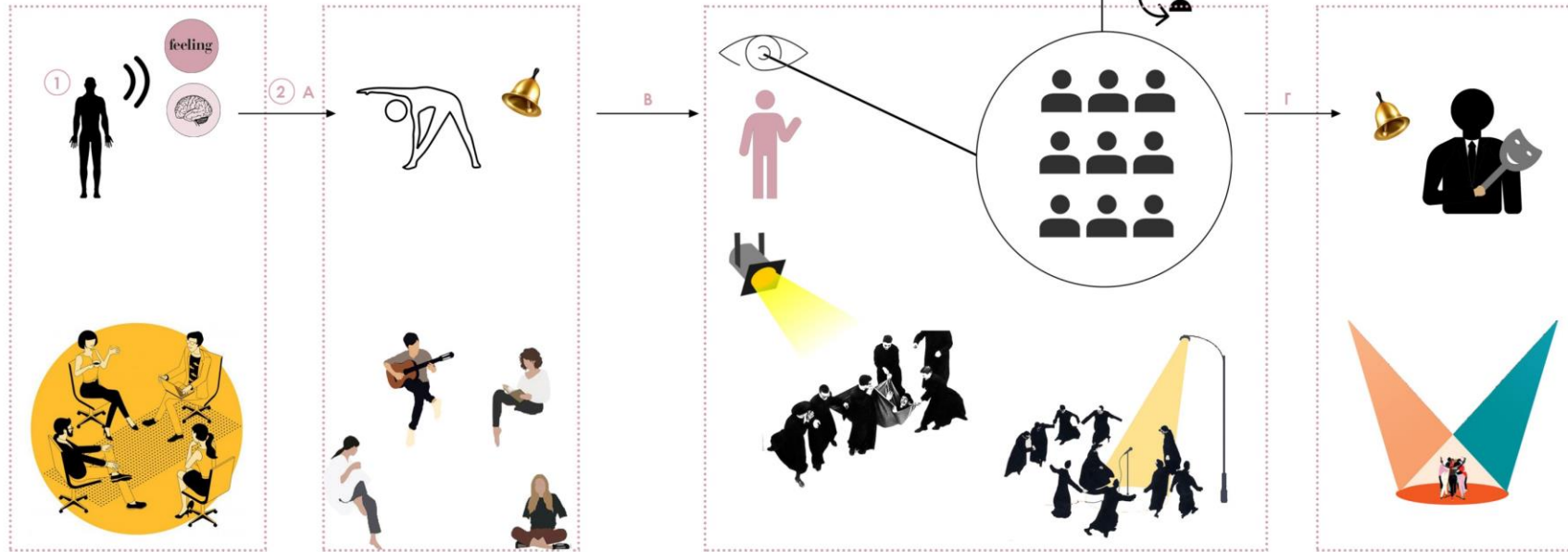
Στην προσπάθεια αναδιαμόρφωσης του χώρου αυτού τα στοιχεία που είχαν ιδιαίτερη βαρύτητα ήταν αυτά της φύσης και της ενοποίησης του ανθρώπου με αυτή. Κατά τη διαδικασία της δραματοθεραπείας η δημιουργία ενός μεταβατικού χώρου όπου οι σχέσεις διαμεσολαβούνται από ρόλους, κείμενα, μύθους και λοιπά θα λαμβάνουν χώρα σε ένα 'σκηνικό' επηρεασμένο από το φυσικό περιβάλλον.

δράω - ώ = πράττω  
 +  
 θεραπεία = η διαδικασία ίασης σε επίπεδο  
 σωματικό, ψυχικό και κοινωνικό

} Art's Therapies



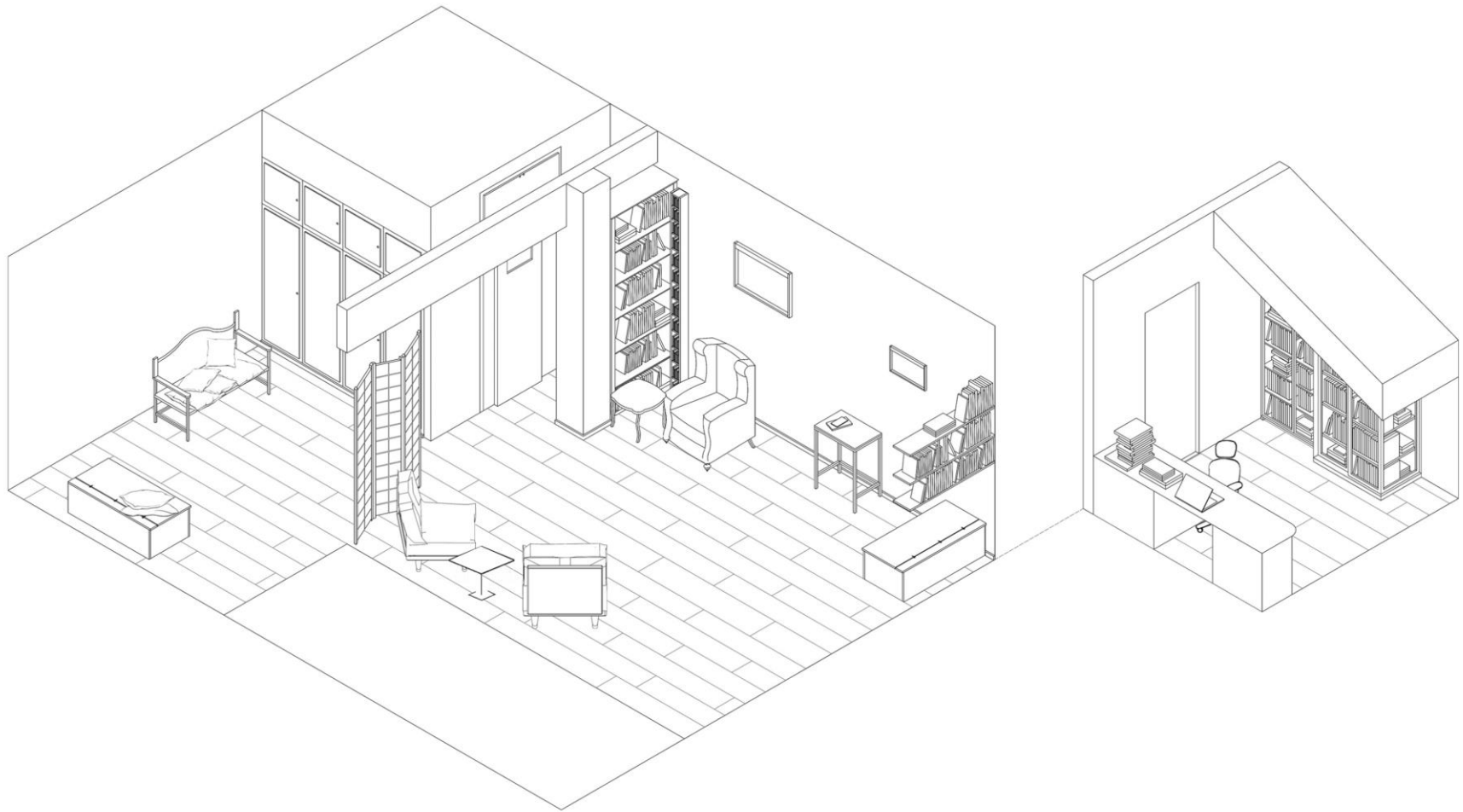
συνεδρία



η ένωση...

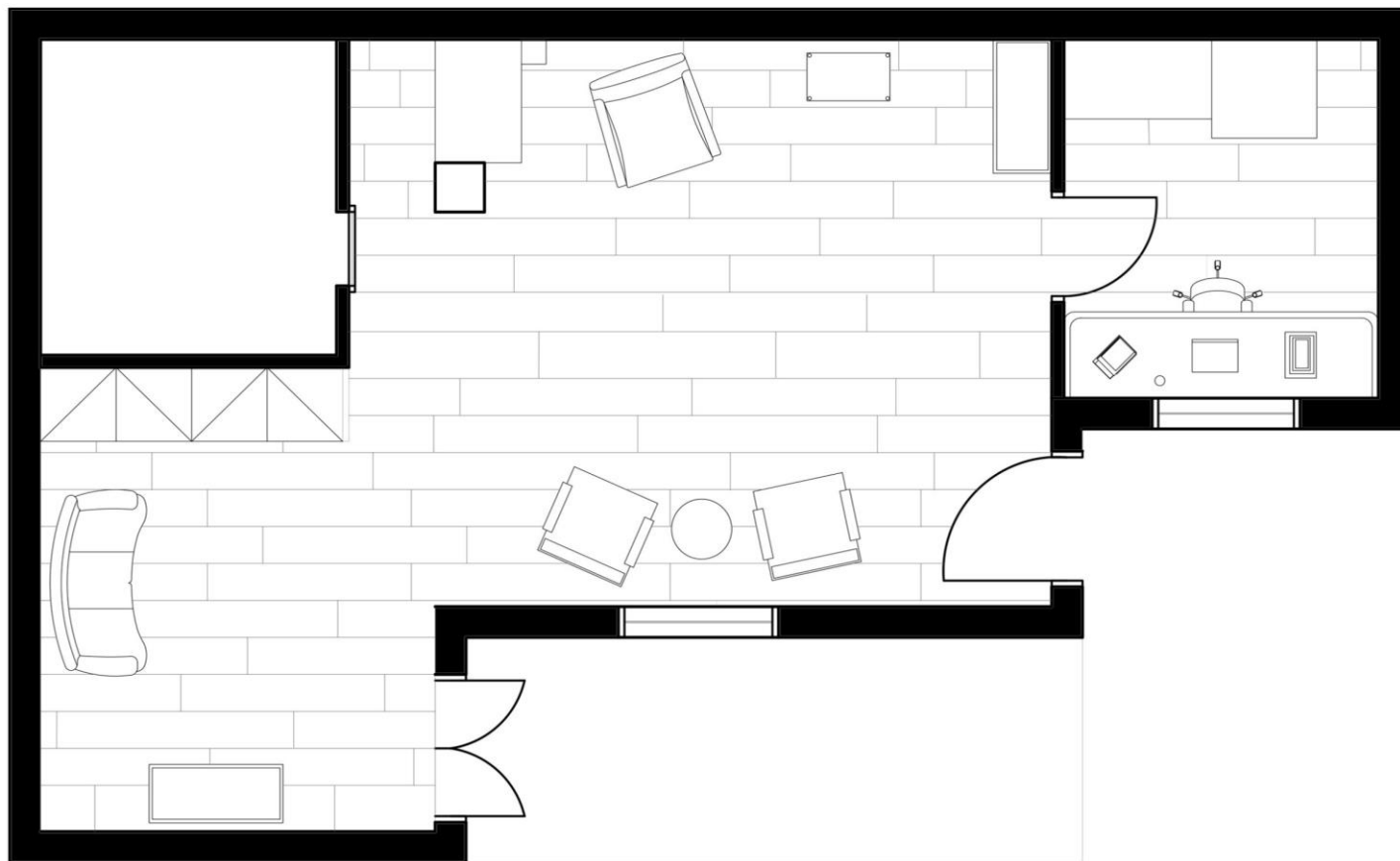
Αποτύπωση χώρου





Αξονομετρική απεικόνιση





Κάτοψη ψυχοθεραπευτικού χώρου



Πρώτες ιδέες

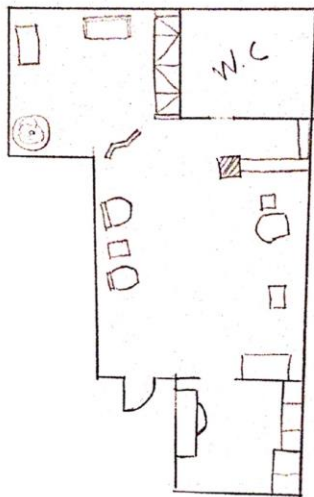
Με αφορμή την μέθοδο ψυχοθεραπείας που πραγματοποιείται στο χώρο (Δραματοθεραπεία) η ιδέα κινείται στο πλαίσιο σχεδιασμού ενός πυρήνα. Ο πυρήνας αυτός θα λειτουργεί ως σημείο συνάθροισης στο χώρο. Θα είναι το μέρος όπου η ομάδα (σε περίπτωση ομαδικής θεραπείας) θα μπορεί να συγκεντρώνεται περιμετρικά για το πρώτο, ίσως το δεύτερο, ακόμα και το τρίτο μέρος της Δραματοθεραπείας.

Λόγω της επιθυμίας της θεραπεύτριας για σύνδεση με τη φύση ο πυρήνας αυτός θα μπορούσε να είναι ένα δέντρο. Εκτός όμως από τη σύνδεση αυτή, το δέντρο χρησιμοποιείται και συμβολικά, μιας και παραδοσιακά σε πολλούς πολιτισμούς συμπεριλαμβανομένου του δικού μας, το δέντρο της πλατείας αποτελεί κομβικό σημείο συνάντησης και ανταλλαγής ιδεών. Άνθρωποι όλων των ηλικιών μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα, συμμετέχουν στην καθημερινή κοινωνική ζωή και πολύ συχνά παίρνουν εκεί σημαντικές αποφάσεις για τον τόπο τους.

Ο πυρήνας αυτός θα εκφράζει ισορροπία, αρμονία, εξέλιξη αλλά και δύναμη που θα δίνει την ώθηση για ένα καλύτερο μέλλον. Ακόμη θα εκφράζει ροϊκότητα μιας και η επιθυμητή αίσθηση στο χώρο θα είναι ότι “η ζωή ρέει απρόσκοπτα”.

Η ένωση σημαίνει ότι δεν υπάρχουν πλέον όρια στο χώρο. Ο χώρος ενοποιείται. Όπως ενώνονται οι άνθρωποι στην ομαδική θεραπεία.

# Η ΈΝΩΣΗ



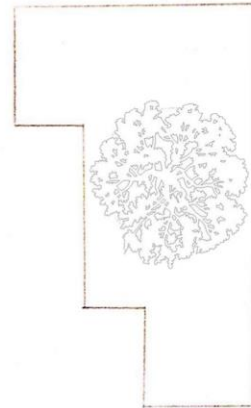
Υπάρχουσα κατάσταση

## Λέγος Κηδία

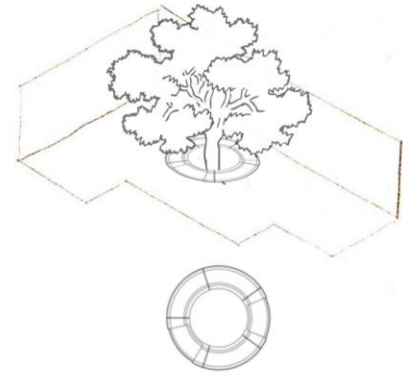
- εισαγωγή πολλών ορισμάτων (σταβύλα, σουβίτς, αράδες αλλι, επιφραση, ευελουστισμύ γουάν, σελινάρια υ.α.)
- γρετός χείρας, ιδιαίτερος, ασφατός
- "Φορωμένος.."

## Ιδανικός χείρας

- ένα χράματα και χαρακτήρα
- η επαχή είναι η Ανοίξη
- η αισθησι είναι σε η γνή πρεσ απρόσωπα
- με υάνει να νιώσω ο χαλός φωά και να ανακρίβητος την υαδύτην



## Δέα





Πρώτο Feedback σε προσωπική επικοινωνία με τη θεραπεύτρια

“

Η ιδέα του πυρήνα και ειδικότερα του δέντρου μου αρέσει πάρα πολύ. Το έχω σκεφτεί αρκετές φορές στο παρελθόν. Πρόσφατα ένας τοίχος στο χώρο ζωγραφίστηκε με ένα δέντρο. Δεν ξέρω ακόμα τι δέντρο θα μπορούσε να είναι αυτό που προτείνεις όμως σαν ιδέα θεωρώ ότι θα λειτουργούσε και θα έδενε με το χώρο μου. Αν υπήρχε δυνατότητα για περισσότερα τετραγωνικά θα είχα τοποθετήσει ήδη ένα μέσα.

Το δέντρο είναι καταπληκτικό και σαν σύμβολο. Δίνει μια πολύ βοηθητική αίσθηση σε όλο το χώρο. Σε έναν άδειο χώρο εντελώς θα ένιωθα αμηχανία. Θα ήθελα να υπάρχει κάποιο στοιχείο στο χώρο. Θα βοηθούσε πάρα πολύ στη Δραματοθεραπεία γιατί είναι μια πολύ έντονη προσομοίωση κι επαφή με το ερέθισμα. Θα ήταν πολύ ωραίο.

Όλα τα στοιχεία που ανέφερες όπως η ισοροπία, η αρμονία, η ροϊκότητα φυσικά και είναι πολύ σημαντικά να εκφράζονται από ένα χώρο, πόσο μάλλον αν στο χώρο αυτό τελείται κάποια διαδικασία ψυχοθεραπείας. Ανυπομονώ να δω πως θα εξελιχθεί η ιδέα αυτή και πως θα μπορούσε ο χώρος μου να διέπεται από όλα αυτά τα σημαντικά στοιχεία που συζητάμε.

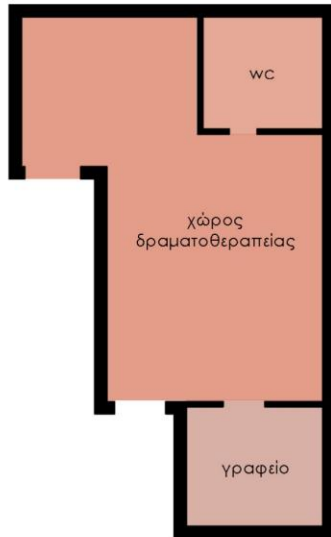
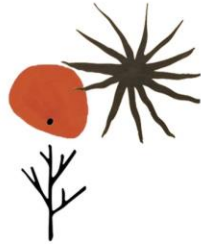
29/11/2021

Διαγράμματα εξέλιξης ιδέας

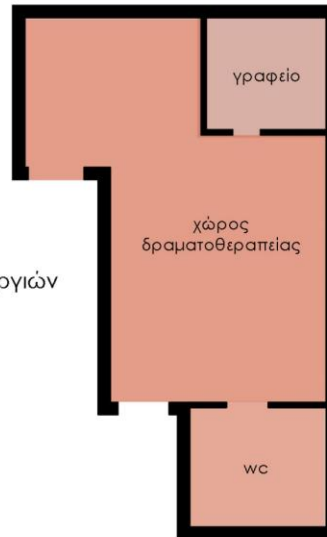


“

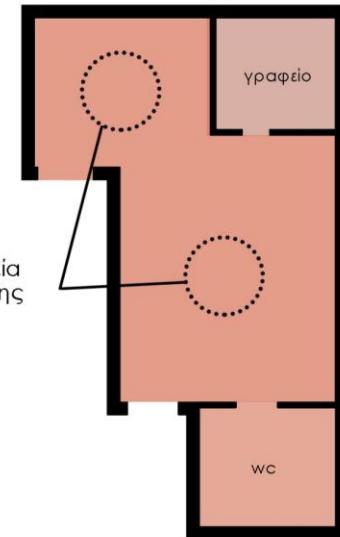
Ο ιδανικός χώρος με κάνει να νιώθω ότι μπορώ να είμαι ο εαυτός μου και να οραματίζομαι την καλύτερη δυνατή προοπτική μου. Έχει χρώματα και χαρακτήρα. Η εποχή είναι η Άνοιξη. Η αίσθηση είναι ότι η ζωή κυλάει απρόσκοπτα.

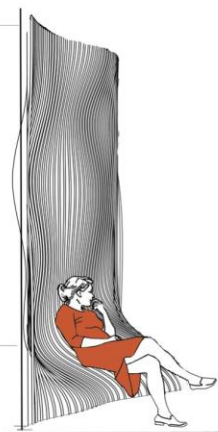
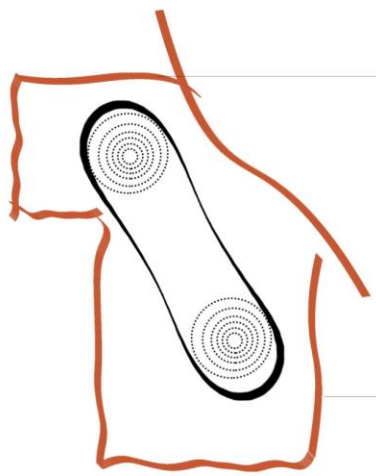
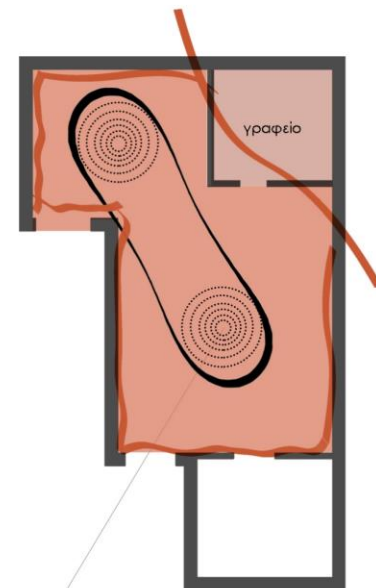
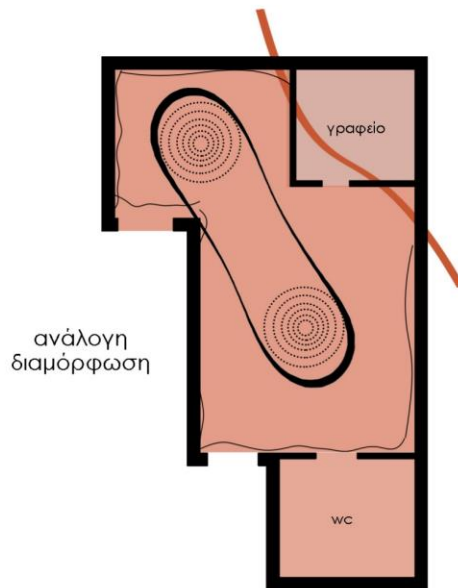
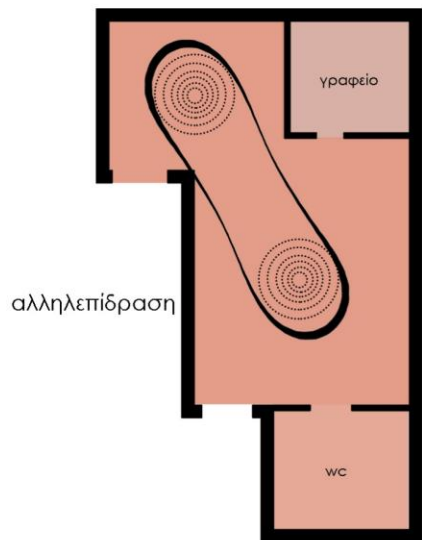


ανταλλαγή λειτουργιών

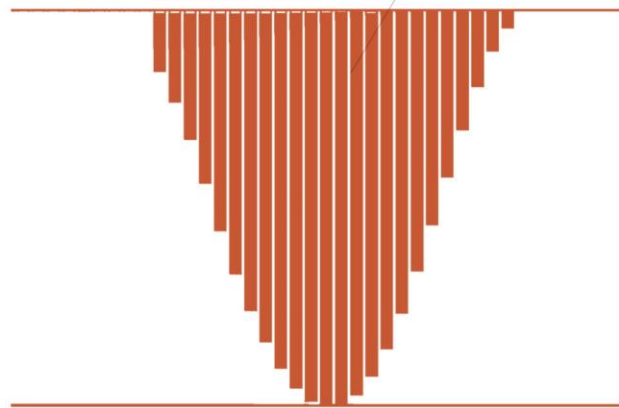


βασικά σημεία συγκέντρωσης

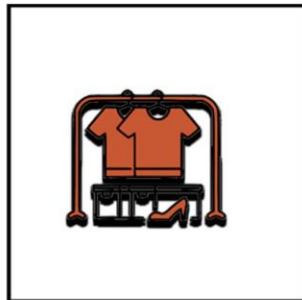
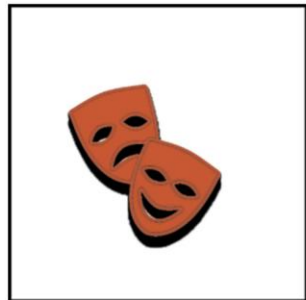
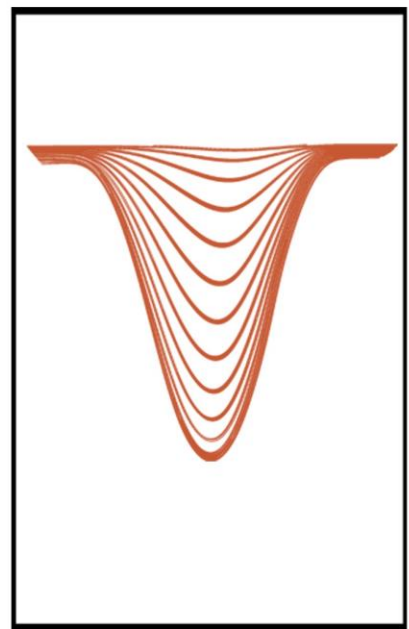
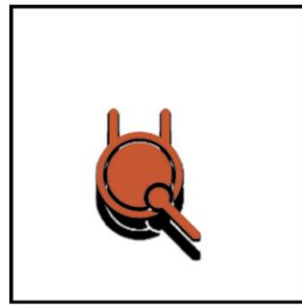
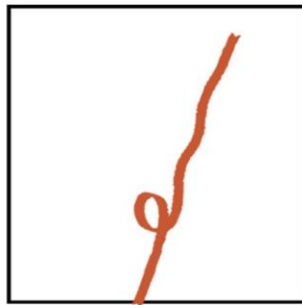
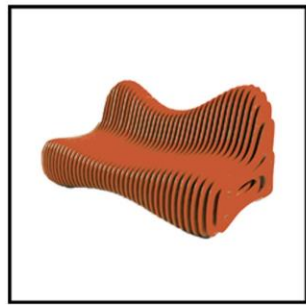
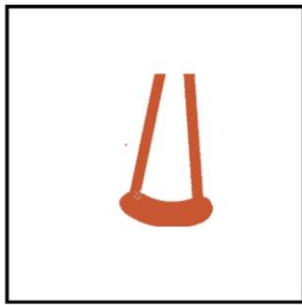




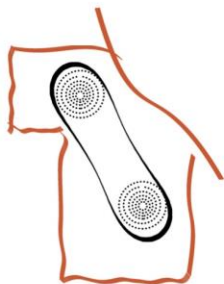
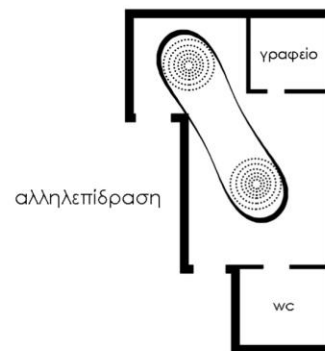
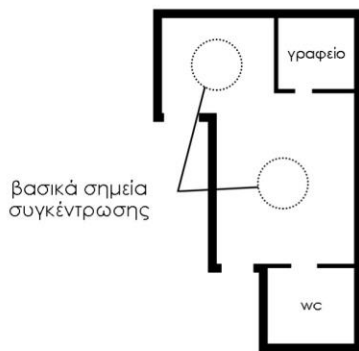
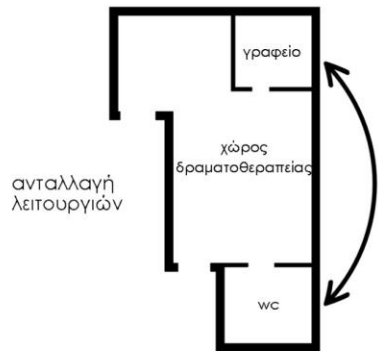
τοίχος που λειτουργεί σαν κάθισμα



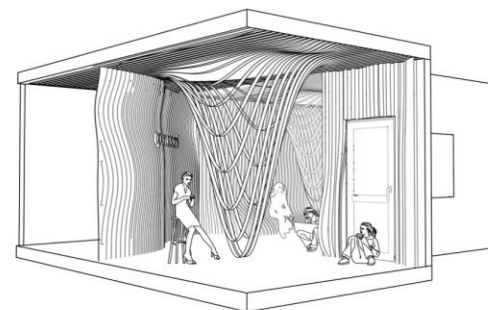
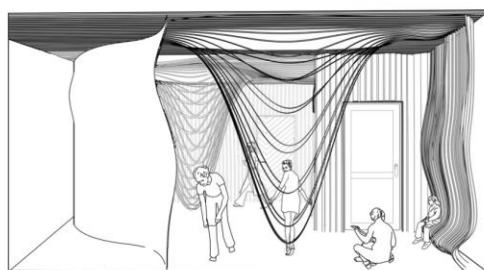
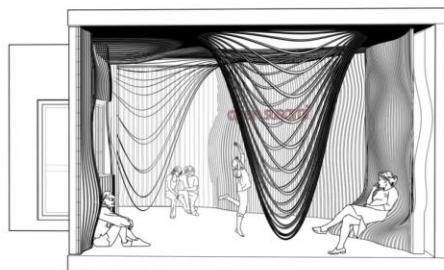
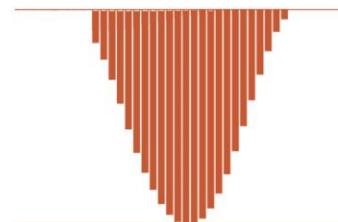
Βασικός εξοπλισμός χώρου



# Παρουσίαση ιδέας στην ψυχοθεραπεία



τοίχος που λειτουργεί σαν κάθισμα



Μετά την πολύ βοηθητική συζήτηση η πρόταση διαμορφώνεται ως εξής. Ξεκινώντας με την ιδέα ενός κεντρικού στοιχείου το οποίο λειτουργεί σαν κεντρομόλος δύναμη, αυτό αναπαράγεται με κάποιο τρόπο κρατώντας την ίδια οργανική δομή με ένα δέντρο και την αίσθηση ενός στοιχείου που καθώς υψώνεται ανοίγει προσδίδοντας του χαρακτήρα κεντρικότητας κι αίσθηση ότι όλο αυτό λειτουργεί ως πυρήνας. Αρχικά προτείνεται ανταλλαγή λειτουργιών ανάμεσα στο προσωπικό γραφείο και το wc. Στη συνέχεια διαμορφώνονται δυο διαφορετικοί πυρήνες στο χώρο. Τον πρώτο τον συναντάει κανείς όπως εισέρχεται στο χώρο. Το δεύτερο συνεχίζοντας στο πιο πίσω δωμάτιο.

Μεταξύ των δυο αυτών πυρήνων υπάρχει δυνατότητα αλληλεπίδρασης. Αποτελούνται από καμπύλα στοιχεία και κατ' επέκταση διαμορφώνεται με τον ίδιο τρόπο και ο υπόλοιπος χώρος.

Ο πρώτος πυρήνας αποτελείται από σκληρό και άκαμπτο υλικό, ενώ ο δεύτερος από μαλακό και εύκαμπτο. Στους τοίχους υπάρχουν πλέον καθίσματα όπου μπορεί κανείς ακόμη και να ξαπλώσει.

Η γενικότερη αίσθηση είναι η αρμονία και η ροϊκότητα. Ο χώρος δίνει τη δυνατότητα ανάπτυξης αρκετών διαφορετικών σεναρίων και λειτουργιών. Ενθαρρύνει τη δημιουργική σκέψη κι αντίληψη καθώς και την ανάπτυξη της φαντασίας.

Δεύτερο Feedback σε προσωπική  
επικοινωνία με τη θεραπεύτρια

“

Μου αρέσει πάρα πολύ αυτή η ιδέα. Πιστεύω ότι θα μπορούσε να έχει πάρα πολλές αξιοποιήσεις τόσο σαν όριο όσο και στη θεραπευτική διαδικασία. Και οι τοίχοι που λειτουργούν σαν καθίσματα μου φαίνονται πάρα πολύ έξυπνη ιδέα και για την εξοικονόμηση χώρου.

Στο χώρο μου όπως τον βιώνω τώρα ίσως χρησιμοποιούσα τον ένα από τους δυο πυρήνες για αρχή. Βέβαια η γενικότερη ιδέα μου φαίνεται πολύ δημιουργική και πιστεύω ότι θα μπορούσε πολύ εύκολα να λειτουργήσει στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία.

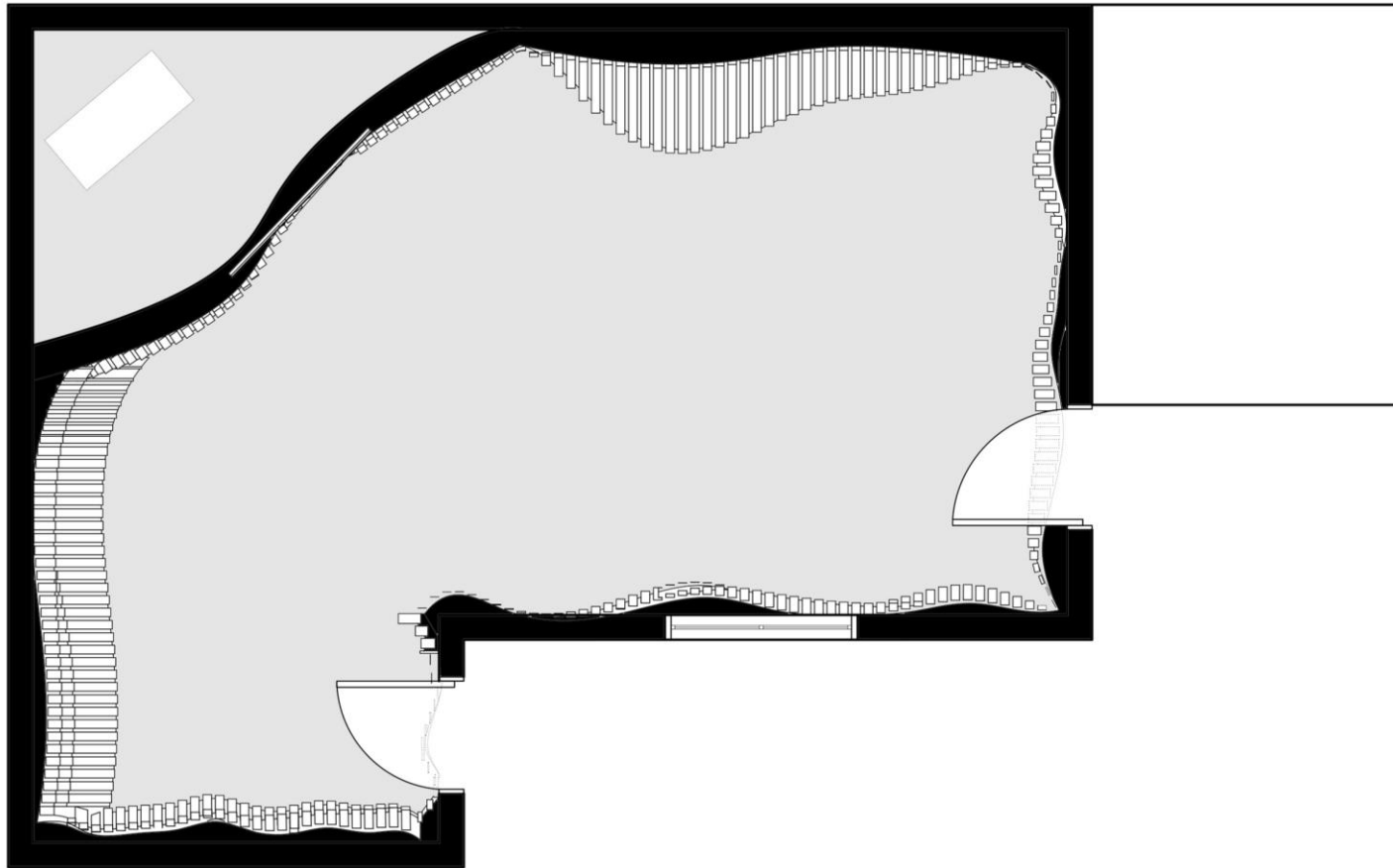
Κατάλαβα πλέον πόσο σημαντικό είναι να συμβουλευέσαι κάποιον ειδικό στη διαμόρφωση χώρου. Όλα όσα φανταζόμαστε εμείς για το χώρο μας, εσείς μπορείτε να τα κάνετε πράξη με πολύ ιδιαίτερες και στοχευμένες ιδέες και προτάσεις.

31/05/2022

Πρόταση

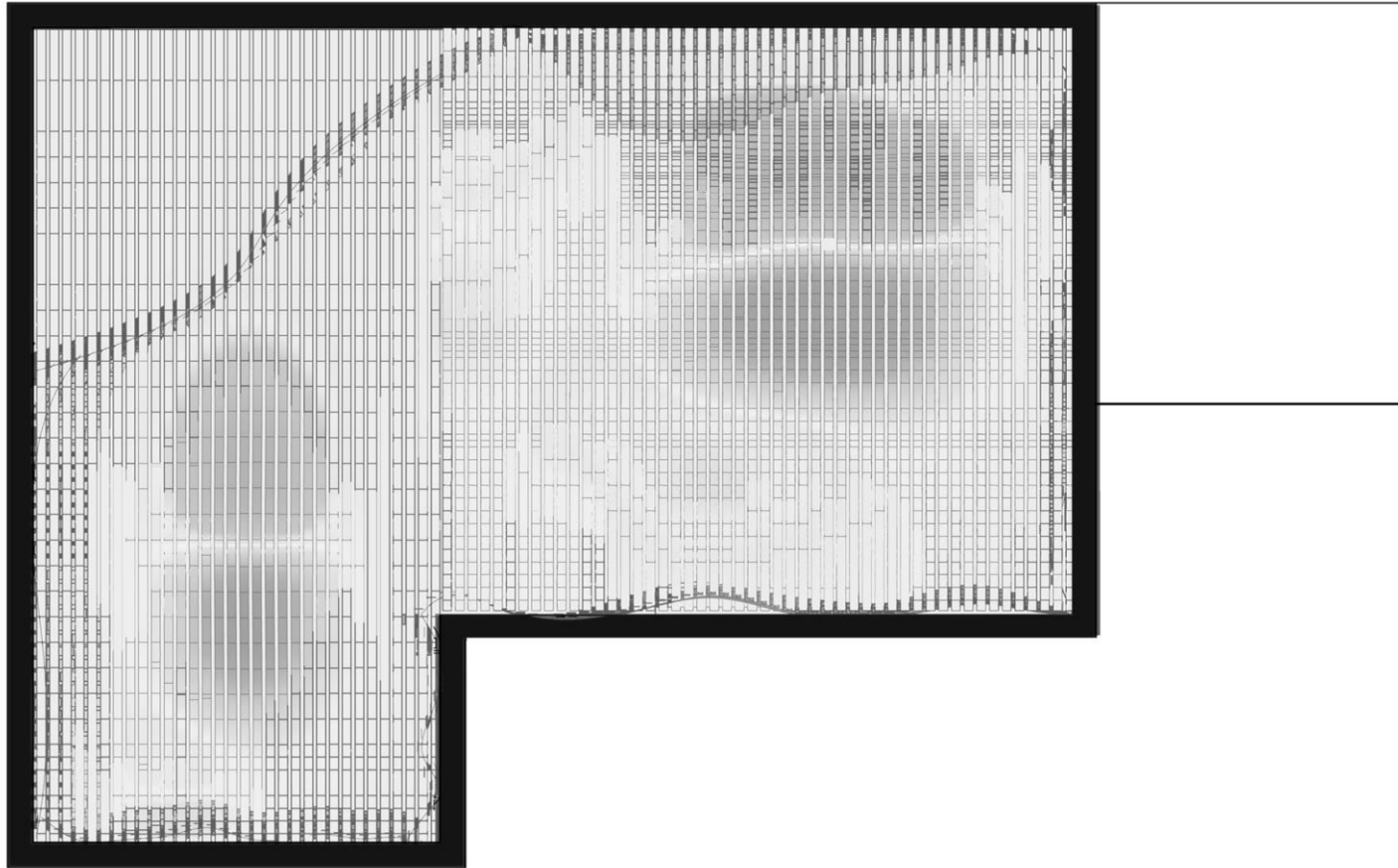
**ένωση/union**





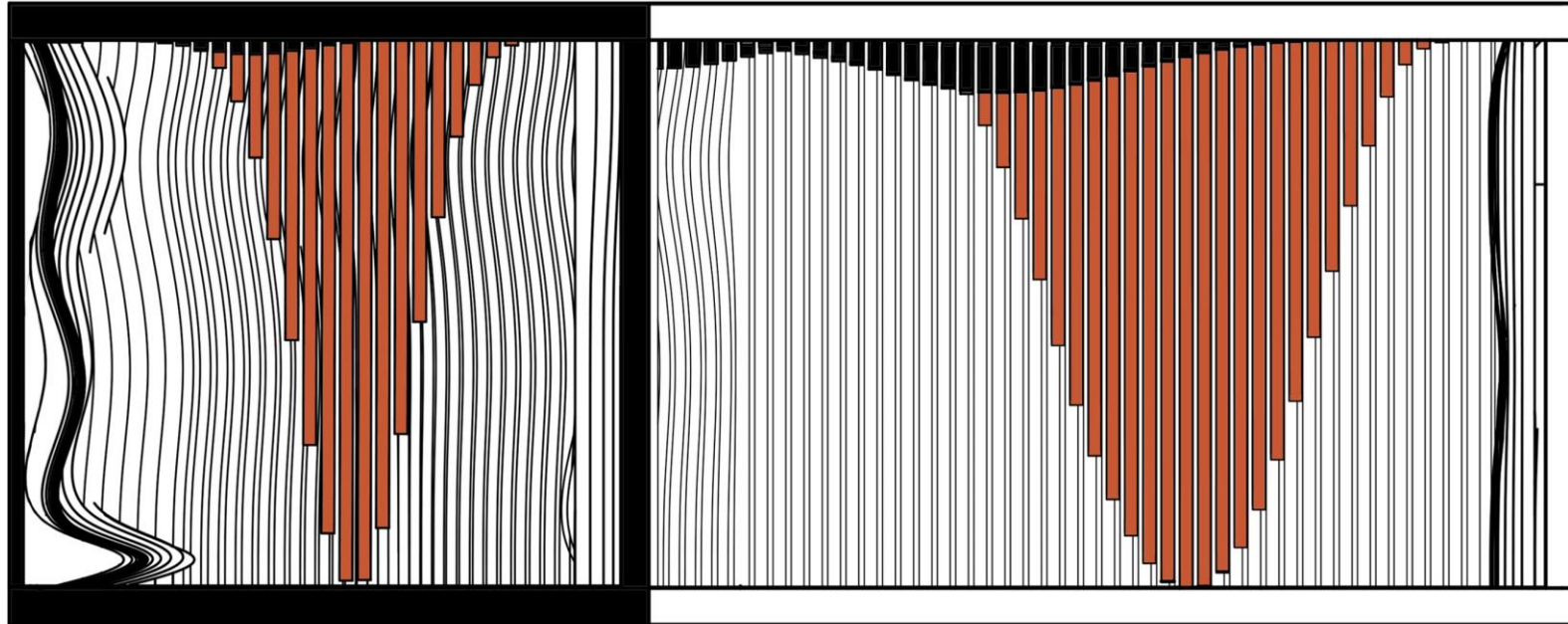
Κάτοψη ψυχοθεραπευτικού χώρου





Κάτοψη οροφής ψυχοθεραπευτικού χώρου



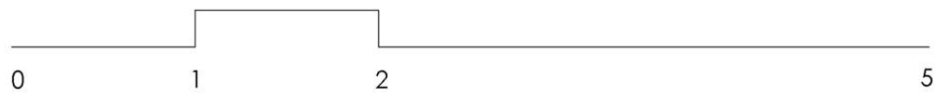


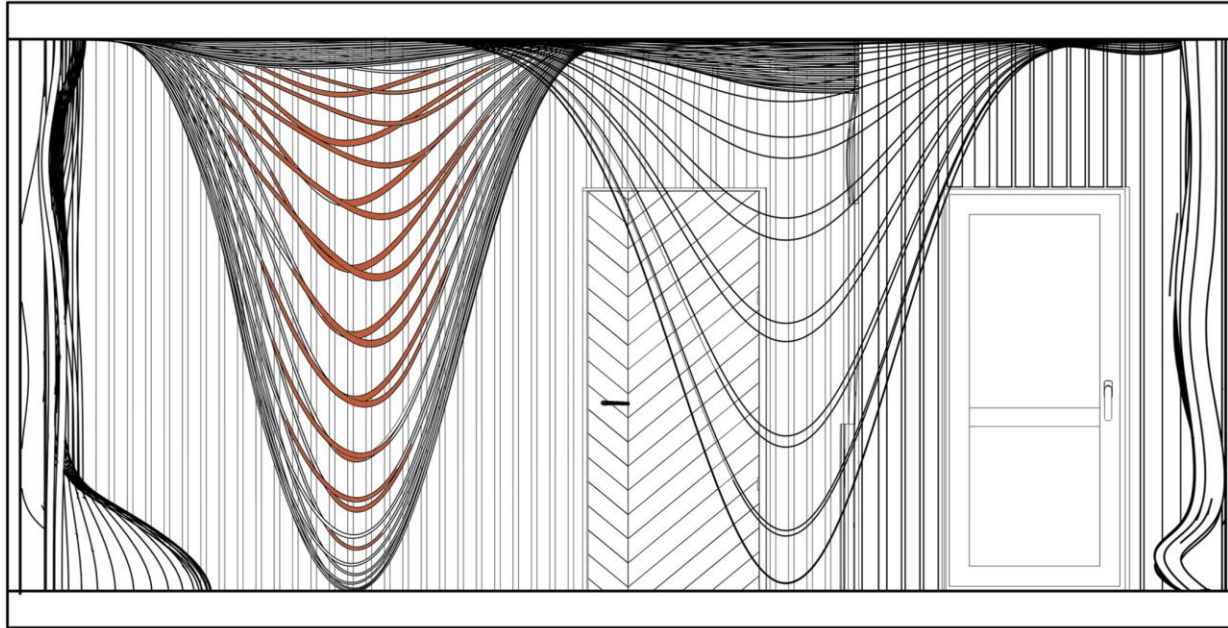
Οψοτομή Α





Οψοτομή Β

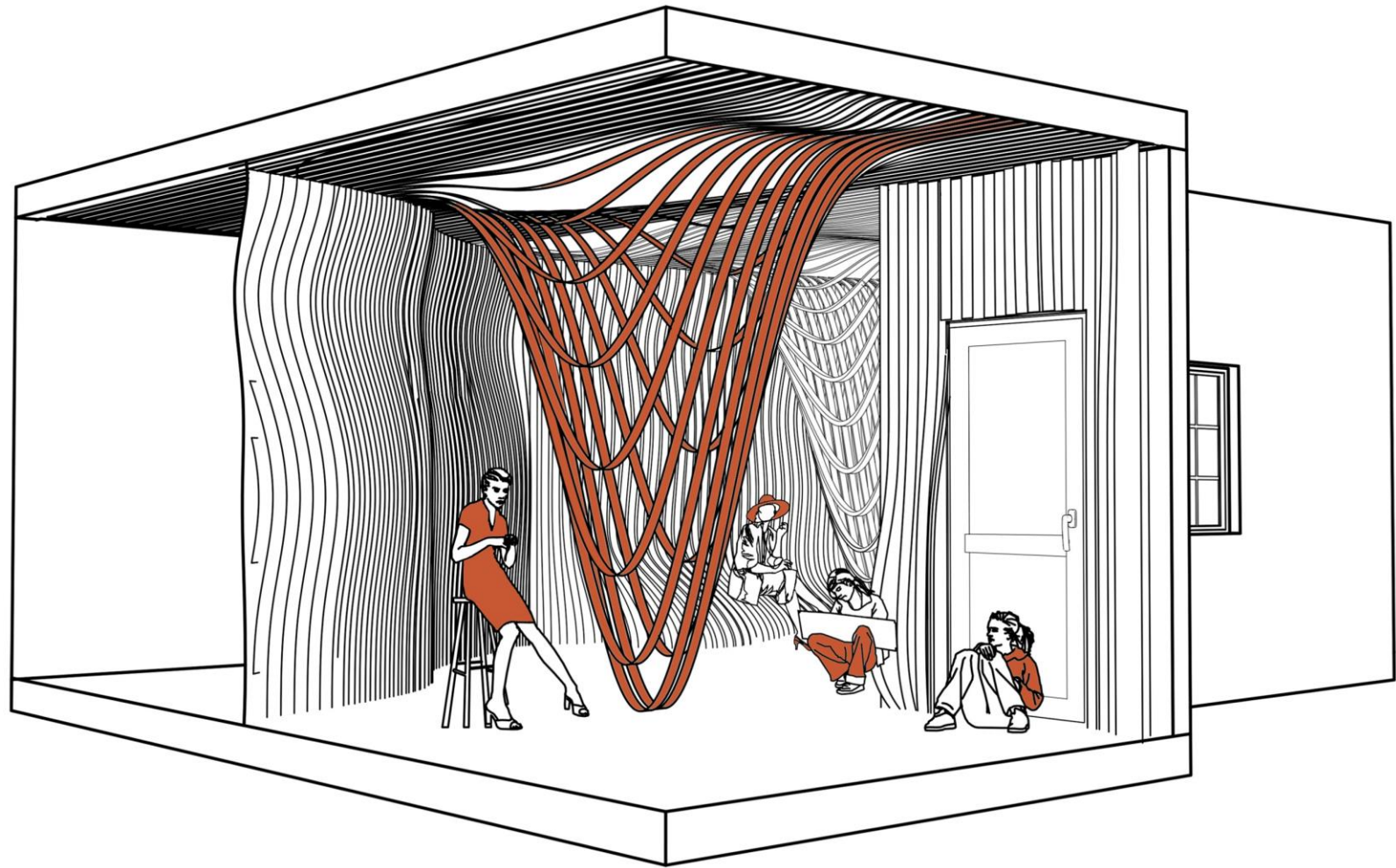


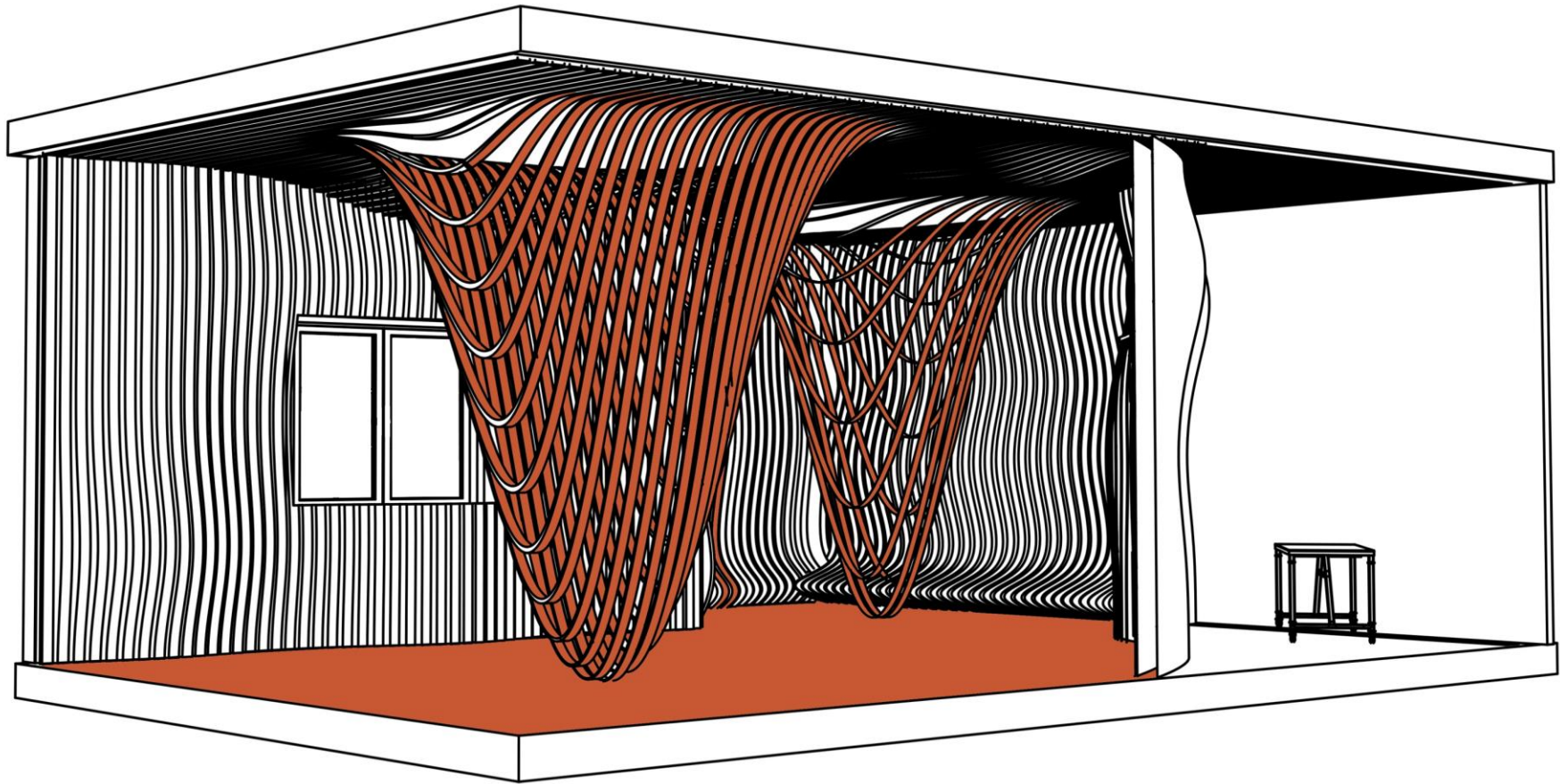


Οψοτομή Γ



Προοπτικές απεικονίσεις

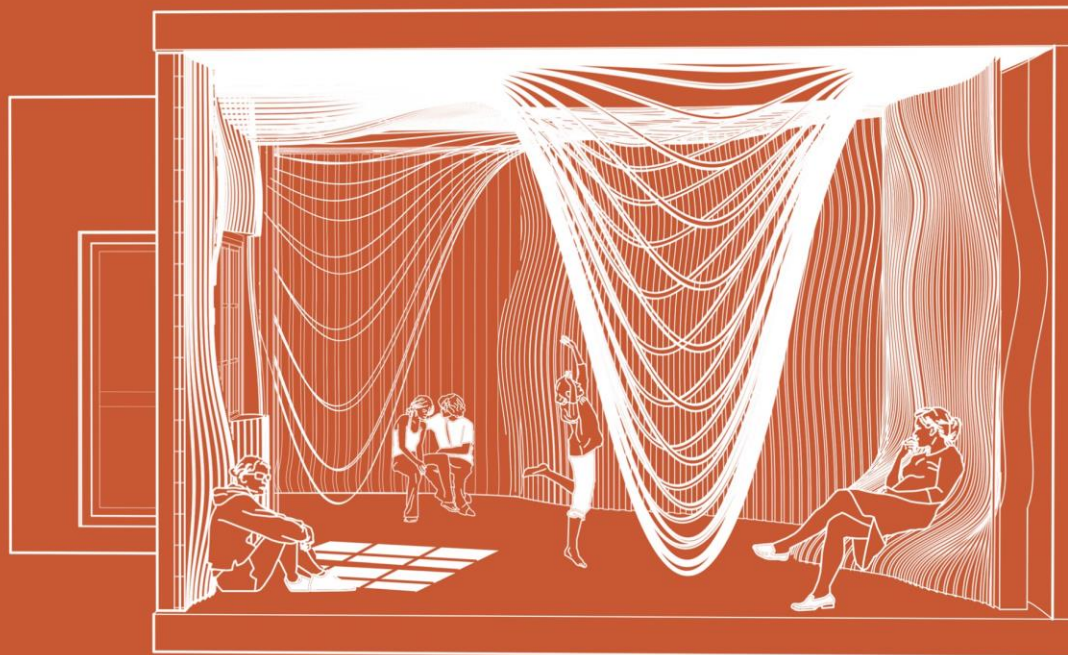


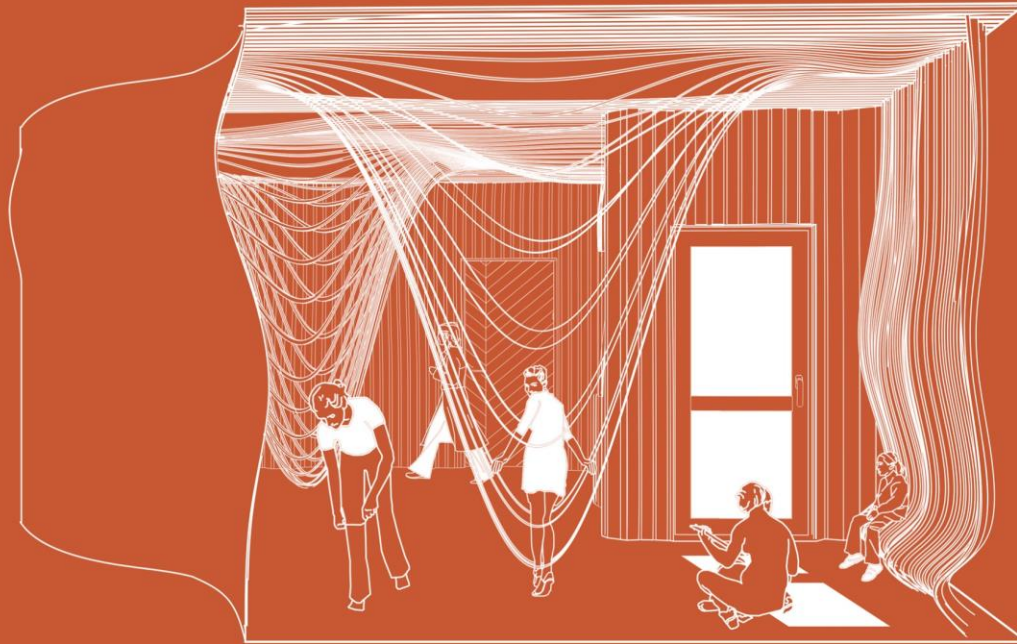




Concept







## Ερωτηματολόγιο:

### **1. Ποιες είναι οι βασικές αρχές της Δραματοθεραπείας; Υπάρχουν κάποιες προδιαγραφές διαμόρφωσης του χώρου με βάση αυτό το είδος ψυχοθεραπείας; Αν ναι, τις λάβατε υπόψη στη διαμόρφωση του δικού σας εργασιακού χώρου;**

Οι βασικές αρχές που διέπουν τη δραματοθεραπεία σχετίζονται με την αξιοποίηση των συμβόλων και των μεταφορών ειδικότερα αλλά και της θεραπευτικής δύναμης των τεχνών γενικότερα, με κατάλληλο τρόπο, ώστε να επέλθει η επιθυμητή αλλαγή. Το σώμα παίζει έναν πρωταγωνιστικό ρόλο σε αυτή τη διεργασία, άρα χρειάζεται ένας χώρος που επιτρέπει σε ικανοποιητικό βαθμό την κίνηση ενός ελάχιστου αριθμού προσώπων (σε περίπτωση που μιλάμε για ομάδα) αλλά και υλικά τέχνης (χαρτιά, χρώματα, κάποια σύμβολα, πηγή ήχου, κτλ.). Στη διαμόρφωση του δικού μου χώρου, ο οποίος ήταν δεδομένος και όχι επιλεγμένος ειδικά για όλα αυτά που κάνω, έχω λάβει υπόψιν μου όσο περισσότερο μπορώ τις παραμέτρους του κάθε αντικειμένου και της δραματοθεραπείας ειδικότερα, με αρκετές προκλήσεις και δυσκολίες σε αυτό, τόσο ως προς την επάρκεια του χώρου (τετραγωνικά) όσο και ως προς τη διαμόρφωση και την προσαρμογή στις εναλλαγές των αντικειμένων.

### **2. Πώς/Πού είναι ο εργασιακός σας χώρος; Πώς αποφασίσατε πού θα είναι (χώρα, πόλη, περιοχή, δημόσιος φορέας, ιδιωτικός φορέας, ιδιωτικό γραφείο, συστεγαζόμενο γραφείο, οικία, κ.λπ.); Τι χωρικές ποιότητες έχει (προσανατολισμός, μέγεθος, ύψος, σχήμα, χρώματα, υφές, φωτισμός, θέα); Συμμετείχατε στην διαδικασία διαμόρφωσης του εργασιακού σας χώρου;**

Ο χώρος είναι στα Ιωάννινα, στο ιστορικό κέντρο. Αποφάσισα ότι θα είναι εδώ όταν αποφάσισα να μετακομίσω από την Αθήνα και είναι εδώ, επειδή είναι ιδιόκτητος. Το μέγεθός του είναι μικρομεσαίο (50 τ.μ.) και είναι ένα υπερυψωμένο ισόγειο με μια πολύ μικρή (8 τ.μ.) εσωτερική αυλίτσα ακριβώς από έξω. Το σχήμα του δεν είναι πολύ βοηθητικό για τη χρήση μου, ήταν φτιαγμένο ως ένα δυαράκι προς ενοικίαση (κατοικία). Στο χώρο

υπάρχουν πολλά και ζωντανά χρώματα και επικρατεί ξεκάθαρα το καλλιτεχνικό στοιχείο στην αισθητική και τη διακόσμηση. Ο φυσικός φωτισμός είναι μέτριος, υπάρχουν παράθυρα (ο χώρος ονομάζεται εξάλλου "Ανοιχτό Παράθυρο") αλλά δυστυχώς η θέα είναι περιορισμένη από εξωτερικό τοίχο, που πρόσφατα ζωγραφίστηκε με ένα δέντρο και έναν ήλιο. Συμμετείχα πολύ ενεργά στη διαμόρφωση, ουσιαστικά εγώ την ανέλαβα, είναι κάτι που μου αρέσει και απολαμβάνω. Γενικά λαμβάνω συχνά θετικά σχόλια για το χώρο. Προσωπικά θεωρώ ότι είναι ζεστός, ιδιαίτερος, ασφαλής αλλά και αρκετά "φορτωμένος", όπως είμαι κι εγώ άλλωστε, φορτωμένη με αρκετές ιδιότητες και επαγγελματικές πτυχές.

### **αν ναι: Συμβουλευτήκατε κάποιον ειδικό στη διαμόρφωση του χώρου ή κινηθήκατε με γνώμονα το δικό σας αισθητικό κριτήριο; Αν ισχύει το δεύτερο είχατε κάποιο χωρικό πρότυπο στο μυαλό σας; Πώς έμοιαζε αυτό; Όσο αφορά στον χώρο, Ποιες ήταν οι αναφορές/καταβολές σας; Θεωρείτε ότι υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος χώρος που σας επηρέασε; Η διαδικασία διαμόρφωσης του εργασιακού σας χώρου προέκυψε πηγαία ή σας προβληματίσε; Ήταν απλή ή σύνθετη για εσάς; Σας προβληματίζει ακόμα; Αν ναι, γιατί; Υπάρχουν στοιχεία που θα αλλάζατε και για ποιο λόγο;**

Δεν συμβουλευτήκα ειδικό ούτε είχα συγκεκριμένο πρότυπο χώρου στο μυαλό μου. Οι αναφορές μου σίγουρα είναι επηρεασμένες από την εικαστική και τη δραματική τέχνη καθώς και από τις σπουδές μου. Η διαδικασία προέκυψε πηγαία και συνεχίζει. Τα προβλήματα έχουν να κάνουν με την ανεπάρκεια της έκτασης και την εναλλαγή πολλών αντικειμένων τουλάχιστον μέχρι πρότινος: ατομικές συνεδρίες, ομάδες καλλιτεχνικής έκφρασης, ομάδες συμβουλευτικής γονέων, σεμινάρια, Παιγνιοθεραπεία με παιδιά, κ.ά. Αν μπορούσα να αλλάξω κάτι θα ήταν να αφαιρέσω κάποιες από τις δράσεις και να τις υλοποιώ αλλού. Επίσης, χρειάζομαι σίγουρα βοήθεια στην οργάνωση και τη διευθέτηση αλλά και τη συσσωρευση, είμαι τύπος που απέχει πολύ από τη λιτότητα (στα υλικά, τα βιβλία, τα ερεθίσματα). Φέτος ο χώρος ξεκουράστηκε πάντως, με την παύση όλων των ομαδικών δραστηριοτήτων, πήρε ανάσα.

**αν όχι: Σας απασχολεί η εικόνα του εργασιακού σας χώρου; Αν ναι, με ποιον τρόπο; Έχετε την δυνατότητα να επέμβετε σε αυτήν; Αν ναι σε ποιον βαθμό; Υπάρχουν στοιχεία που θα αλλάζατε αν ήταν στο χέρι σας και για ποιο λόγο;**

**3. Πιστεύετε ότι στοιχεία όπως τα χρώματα, ο φωτισμός, οι υφές, τα έπιπλα, τα διακοσμητικά αντικείμενα, τα προσωπικά αντικείμενα, τα έργα τέχνης, τα φυτά και η θέα συμβάλουν με κάποιο τρόπο στη θεραπευτική διαδικασία, κι αν ναι σε ποιο βαθμό; Τι ρόλο πιστεύετε ότι έχει η αίσθηση της άνεσης στο χώρο για τον τρόπο που λειτουργεί η θεραπεία; Με ποιον τρόπο λειτουργεί για τον/την θεραπευτή/τρια, με ποιον για τον/την θεραπευόμενο/η, και σε ποιο βαθμό για τον καθένα;**

Φυσικά και παίζουν ρόλο όλα αυτά, σίγουρα όμως τον καθοριστικό ρόλο τον παίζει η θεραπευτική σχέση. Προφανώς η άνεση και η ασφάλεια, η οικειότητα και η ζεστασιά που αποπνέει και δημιουργεί ένας χώρος, συνιστούν καταλύτες. Προσωπικά με ευχαριστεί πάρα πολύ που πηγαίνω σε έναν χώρο κάθε μέρα τον οποίο αγαπώ και σέβομαι, που με εμπνέει παρά τους περιορισμούς. Έχω παρατηρήσει ότι οι περισσότεροι θεραπευόμενοι παίρνουν χρόνο για να εξοικειωθούν με το χώρο και θα κάνουν κάποιο σχόλιο για αυτόν, άρα πιστεύω ότι ναι, παίζει ρόλο και με έναν τρόπο είναι και μια εναλλακτική μορφή σύστασης του θεραπευτή ο χώρος του. Μου είναι πολύ σημαντικό ότι ο χώρος έχει διαμορφωθεί βήμα βήμα από εμένα, νιώθω πολύ οικεία και πολύ έτοιμη να υποδεχτώ μέσα σε αυτόν τους ανθρώπους και τις ιστορίες του. Από την άλλη, αν η σχέση λειτουργεί, ακόμη και ένας χώρος πιο ουδέτερος ή ψυχρός ίσως θα ερχόταν σε δεύτερη μοίρα...

**4. Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ιδανικός εργασιακός χώρος για εσάς; Πού βρίσκεται (χώρα, πόλη, τοποθεσία, όροφος κ.λπ.); Σε ποια εποχή; Πώς μοιάζει; Τι περιέχει; Τι θέα έχει; Τι μυρωδιά; Τι αίσθηση σας αφήνει; Πώς σας κάνει να νιώθετε;**

Ο ιδανικός χώρος με κάνει να νιώθω ότι μπορώ να είμαι ο εαυτός μου και να οραματίζομαι την καλύτερη δυνατή προοπτική μου. Έχει άφθονο φυσικό φως και μεγάλα τζάμια, άνοιγμα χωρίς εμπόδια και κτίρια, ιδανικά

άνοιγμα σε υγρό στοιχείο ή σε κάτι πράσινο. Έχει χρώματα και χαρακτήρα (βλέπε ας πούμε σπίτι Φρίντας Κάλο στο Μεξικό), μυρίζει κάτι από άνθη όπως νυχτολούλουδο, η εποχή είναι φυσικά η Άνοιξη και η αίσθηση είναι ότι η ζωή ρέει απρόσκοπτα...θα ήθελα να είναι minimal αλλά τελικά δεν είναι και αυτό είναι εντάξει...ακουγεται κάποια πολύ απαλή μουσική χαλαρωτική ή ήχοι δάσους, φύσης.

**5. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, χρησιμοποιήσατε τον χώρο που χρησιμοποιούσατε και πριν για τις συνεδρίες σας; Τον ίδιο χώρο αλλά με μεγαλύτερη απόσταση για τα διά ζώσης ραντεβού και άλλο σημείο του χώρου για τις άφθονες διαδικτυακές δράσεις**

**αν ναι: η θέση σας ήταν η ίδια; Αν δεν ήταν, ποιο ήταν το κριτήριο για την αλλαγή της; Σας απασχόλησε το τι είναι ορατό στο θεραπευόμενο μέσα από την κάμερά σας; Επιμεληθήκατε το background σας; Αν ναι, γιατί, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;**

Το κριτήριο ήταν η ασφάλεια ως προς την απόσταση και το σήμα ίντερνετ αρχικά για τη 2η επιλογή. Τελικά για το κομμάτι των διαδικτυακών το κριτήριο ήταν στην πορεία και η δική μου αίσθηση άνεσης, το κάθισμα, η οριοθέτηση του χώρου και του background, πρακτικές διαστάσεις (συρτάρια, φωτισμός, κτλ.). Νομίζω όμως ότι βαθύτερα ήθελα να είναι σε αυτό το σημείο γιατί διακρίνεται και διαχωρίζεται με πόρτα από τον υπόλοιπο χώρο: σαν να θέλω η διαδικτυακή αυτή υπερδραστηριότητα να αναπτυχθεί μεν αλλά και να μείνει εκεί, να μην απλωθεί σε όλο το χώρο των βιωματικών δράσεων. Παράλληλα, αυτή η "απομόνωση" σε αυτά τα 7 περίπου τετραγωνικά με κλειστή πόρτα για τόσους μήνες λειτούργησε και ως ένα καταφύγιο για μένα!! Δεν επιμελήθηκα ιδιαίτερα το φόντο αλλά σίγουρα απομάκρυνα κάτι πολύ άκυρο (πχ ένας καλόγερος με μία ζακέτα). Αυτό το μικρό γραφείο μέσα στο γραφείο ήταν μια ανακάλυψη φεινική, με αρκετές προεκτάσεις...

αν όχι: Ποιοι ήταν οι λόγοι για τους οποίους αλλάξατε χώρο εργασίας;  
Πως αισθανθήκατε με αυτήν την αλλαγή; Ήταν για σας το ίδιο να  
δουλεύετε από διαφορετικό χώρο; Ήταν διαφορετικό; Με ποιον τρόπο;  
Σας απασχόλησε το τι είναι ορατό στο θεραπευόμενο μέσα από την  
κάμερά σας; Επιμεληθήκατε το background σας; Αν ναι, γιατί, με ποιο  
τρόπο και σε ποιο βαθμό;





## Περίπτωση 3

Πρόκειται για την περίπτωση μιας ψυχοθεραπεύτριας που βρίσκεται στο βορειοδυτικό κεντρικό Λονδίνο. Ασκεί ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία. Αναφέρει ότι η βασική αρχή της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας είναι η σύνδεση ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν μέσω του ελεύθερου συνειρμού. Τα μοτίβα που επαναλαμβάνονται στην αφήγηση και στη ζωή του θεραπευόμενου, έχουν να κάνουν με αυτή τη σύνδεση. Το ψυχαναλυτικό γραφείο είναι σημαντικό να ενθαρρύνει τον ελεύθερο συνειρμό, καθώς και να είναι βοηθητικό ως προς την θεραπευτική σχέση. Οι πολυθρόνες σε απόκλιση ή μία από την άλλη, το ψυχαναλυτικό ντιβάνι, ο χαμηλός φωτισμός, η ησυχία καθώς και η επιλογή έργων τέχνης και χρωμάτων είναι κάποια από τα στοιχεία που ενθαρρύνουν τον ελεύθερο συνειρμό μέσα στο πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης.

Το γραφείο της στεγάζεται στο σπίτι της ο λόγος είναι πως η ψυχαναλυτική δουλειά χιζεται κατά τη γνώμη της σε έναν οριακό χώρο χρόνο ανάμεσα στο προσωπικό και το επαγγελματικό, δηλαδή είναι με κάποια έννοια ο προσωπικός χώρος του θεραπευτή όπου υποδέχεται και κάνει χώρο για τον ελεύθερο συνειρμό του θεραπευόμενου.

Σημειώνει ότι αυτό που ένιωθε πάντα ήταν πως αν δεν ήταν η ίδια ως θεραπευτές σε οργανική και προσωπική σχέση με τον χώρο της ψυχοθεραπείας, αυτό θα είχε αρνητική επίδραση στη δυνατότητά της να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να έρθει σε επαφή με βαθιά συναισθήματα

και το υποσυνείδητο. Πρέπει να υπάρχει δυνατότητα για συνειρμό και για τα δυο μέλη της θεραπευτικής σχέσης.

Στοιχεία όπως η πολιτισμική διαφορετικότητα, η συνθετότητα, η πολυπλοκότητα των ανθρώπινων σχέσεων είναι σημαντικά στον τρόπο σκέψης της και θα ήθελε το γραφείο της να αντανakλά. Στο χώρο της υπάρχουν πάντα φυτά, τα οποία θεωρεί ότι συμβολίζουν την ανάπτυξη και τη ζωή της θεραπευτικής σχέσης.

Στο ιδανικό της γραφείο, το συλ θα ήταν παρόμοιο με το τωρινό της γραφείο, αρκετά σύγχρονο και αστικό με εκκεντρικές και προσωπικές πινελιές. Όπως κάποια έντονα χρώματα και πολυπλοκότητα και ετερότητα.

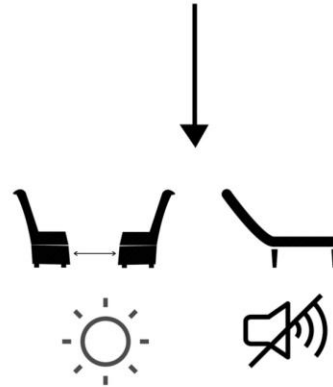
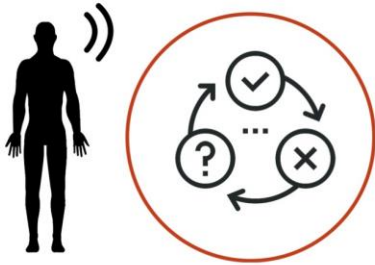
Για την περίπτωση αυτή, λοιπόν, η προσπάθεια στράφηκε γύρω από την αναζήτηση ενός τρόπου με τον οποίο ο θεραπευόμενος θα μπορούσε να περιέλθει σε εσωτερική εμπάθυση, στον εσωτερικό εαυτό ενώ ταυτόχρονα το περιβάλλον θα ενθάρρυνε τον ελεύθερο συνειρμό μέσα στα πλαίσια της θεραπευτικής σχέσης.



πώς συνδέονται;

## ελεύθερος συνειρμός ?

πώς ενθαρρύνεται στο ψυχαναλυτικό γραφείο ;



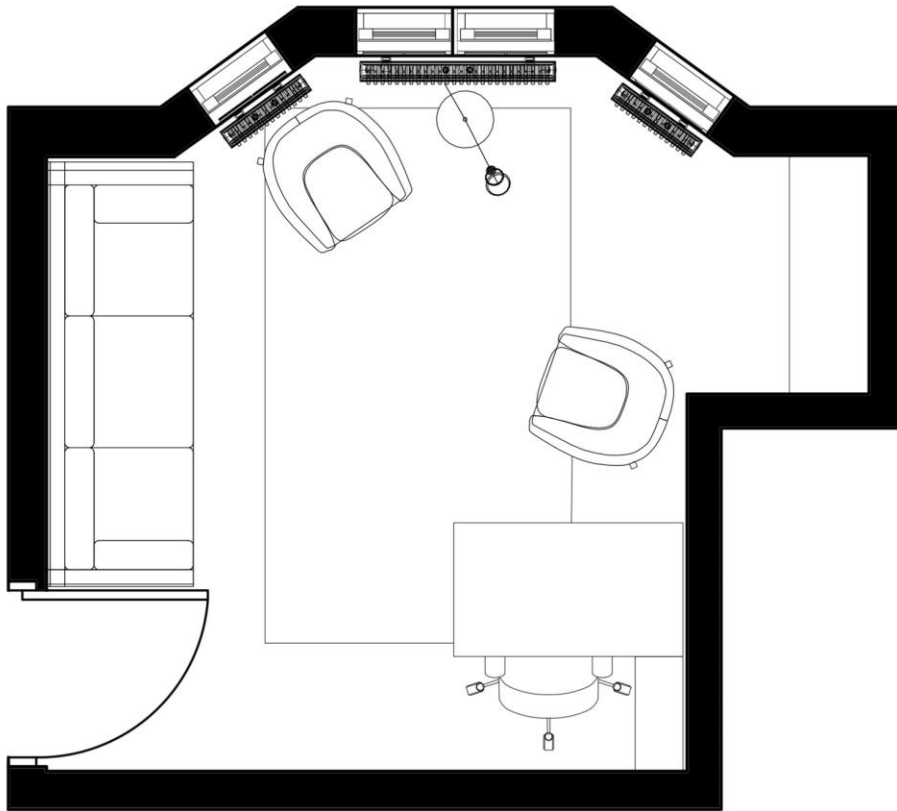
“ Πρέπει να υπάρχει δυνατότητα για ελεύθερο συνειρμό και για τα δύο μέλη της θεραπευτικής σχέσης, ώστε να μπορέσει ο θεραπευόμενος να έρθει σε επαφή με βαθιά συναισθήματα και με το υποσυνείδητο

“ Η ψυχαναλυτική δουλειά χιζίζεται κατά τη γνώμη μου σε έναν οριακό χωροχρόνο ανάμεσα στο προσωπικό και το επαγγελματικό, δηλαδή είναι με κάποια έννοια ο προσωπικός χώρος του θεραπευτή όπου υποδέχεται και κάνει χώρο για τον ελεύθερο συνειρμό του θεραπευόμενου



η βύθιση...

Αποτύπωση χώρου



Κάτοψη ψυχοθεραπευτικού χώρου



Αξονομετρικές απεικονίσεις



Πρώτες ιδέες

Θέτοντας σαν κεντρικό άξονα κάποιες βασικές έννοιες της Ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας όπως ο ελεύθερος συνειρμός και το μοτίβο και διατηρώντας τα ακριβή τετραγωνικά του χώρου η ιδέα διαμορφώνεται ως εξής. Αρχικά τοποθετείται ένας κάναβος, οι διαστάσεις του οποίου επιτρέπουν σε κάποιον να καθίσει, ακόμα και να ξαπλώσει. Στη συνέχεια η κύβοι που δημιουργούνται υψώνονται σε διαφορετικά ύψη και διαμορφώνουν αρκετές διαφορετικές θέσεις (0,5 μ., 0,8 μ., 1,1 μ.). Είναι από μαλακό υλικό ώστε να επιτυγχάνεται η άνεση τόσο για τον θεραπευτή όσο και για το θεραπευόμενο.

Αντίστοιχο μοτίβο τοποθετείται και στην οροφή. Εκεί όμως η κύβοι λειτουργούν ως αποθηκευτικοί χώροι, ράφια, βιβλιοθήκες.

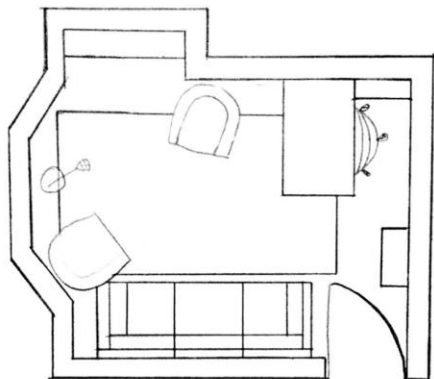
Όταν εισέρχεται κανείς στο χώρο έχει τη δυνατότητα να επιλέξει μέσα από αρκετές και διαφορετικές εναλλακτικές τη θέση του.

Η γενικότερη ιδέα είναι η βύθιση, η εμβάθυνση στο υποσυνείδητο, στον εσωτερικό εαυτό. Επομένως η ιδέα αυτή εκτός από λειτουργική είναι και συμβολική.

Έγινε μια προσπάθεια ενσωμάτωσης στο σχεδιασμό των εννοιών της πολυπλοκότητας, της ετερότητας και της συνθετότητας.



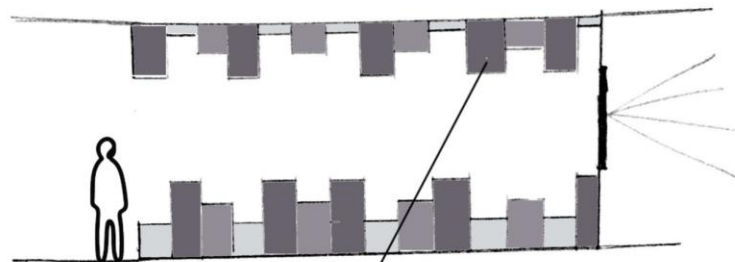
# Η Βυθισιόν



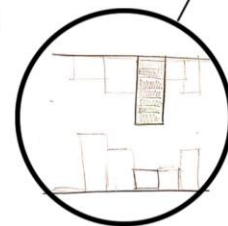
Υπάρχουσα κατάσταση

## Λέξεις κλειδιά

- ετερότητα
- συνδετότητα
- ευελιξία
- πολυπλοκότητα
- λειτουργικότητα



Τόπος



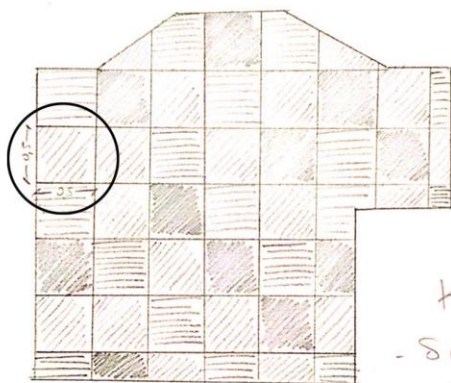
Διατήρηση χρήσεων

↓ Δεία



→ Κάναβος

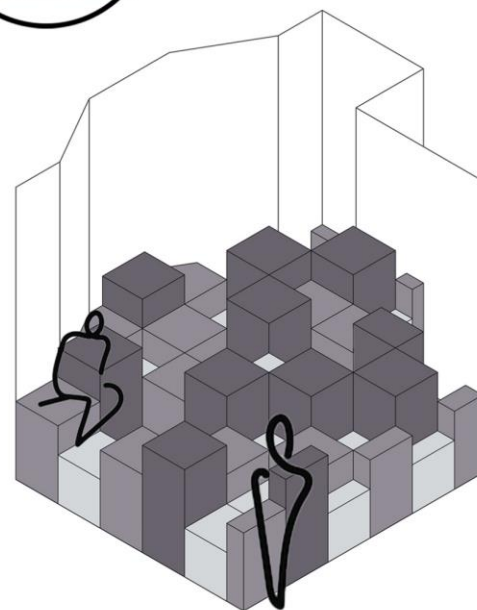
Διαστάσεις πολυθρόνας



- //// 0,5m
- === 0,8m
- 1,1m

## Κύβοι

- Διαφορετικά ύψη
- - - - - υφές
- - - - - χρωματισμό



Πρώτο Feedback σε προσωπική  
επικοινωνία με τη θεραπεύτρια

“

Μου αρέσει πάρα πολύ αυτή η ιδέα. Τη βρίσκω αρκετά ευφάνταστη. Βλέπω ξεκάθαρα ότι έχει γίνει μια ιδιαίτερα ακριβής μετάφραση των όσων απάντησα στο ερωτηματολόγιο. Θα ήθελα πολύ ο χώρος μου να δίνει τη δυνατότητα για τόσες πολλές διαφορετικές εναλλακτικές. Πιστεύω ακόμη ότι μια τέτοια κατάσταση στο χώρο θα λειτουργούσε και στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας.

Ίσως να υπήρχε κι ένα σημείο που κάποιος κύβος να φτάνει στο ταβάνι και να έχει και μια χρησιμότητα. Και σκέφτομαι ότι ίσως θα μπορούσε να υπάρχει και η στάθμη 0. Βέβαια αντιλαμβάνομαι το λόγο που έχει σχεδιαστεί κατ' αυτόν τον τρόπο.

Επίσης η έννοια της βύθισης είναι πάρα πολύ κοντά σε αυτό τον τρόπο ψυχοθεραπείας και βλέπω εδώ πώς η έννοια αυτή μπορεί να μεταφραστεί σε χώρο. Μου κάνει πολύ μεγάλη εντύπωση η αντιληπτική ικανότητα που βλέπω σε αυτά τα σκίτσα.

24/11/2021

# Διαγράμματα εξέλιξης ιδέας

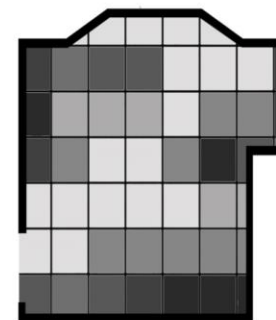
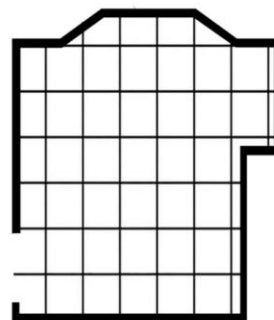
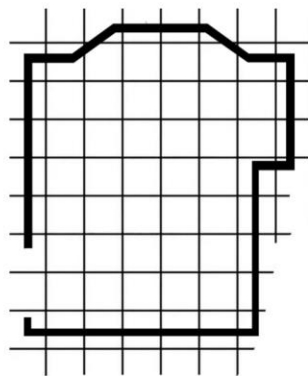
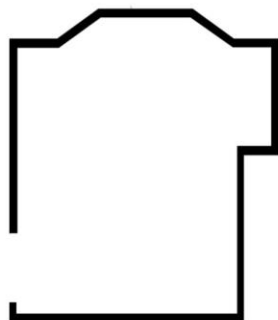
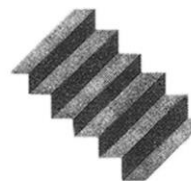
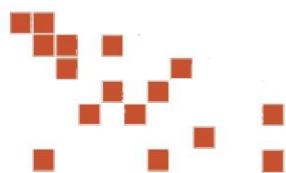
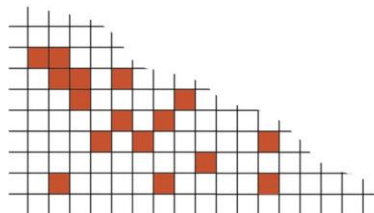
“

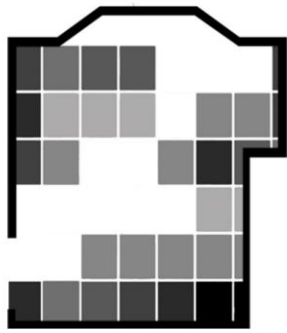
Στοιχεία όπως η πολιτισμική διαφορετικότητα, η συνθετότητα, η πολυπλοκότητα των ανθρώπινων σχέσεων είναι σημαντικά στον τρόπο σχέψης μου και θα ήθελα το γραφείο μου να τα αντανακλάει



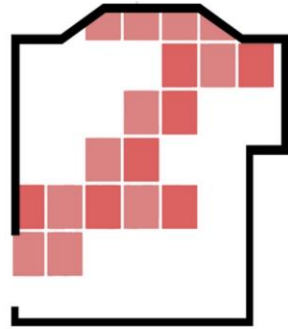
χώρος

εσωτερική εμπάθυνση  
ελεύθερος συνειρμός

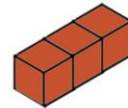
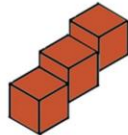
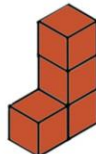
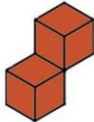
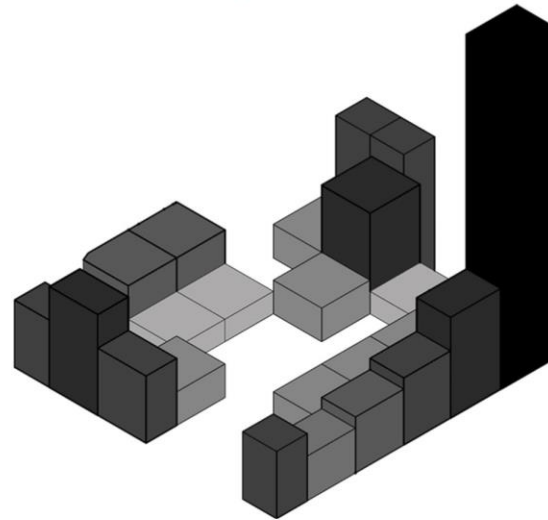
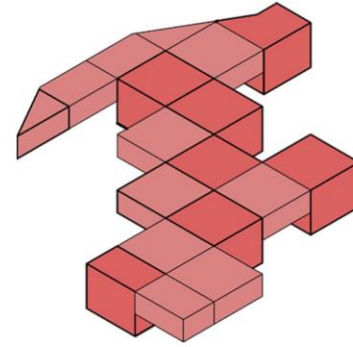




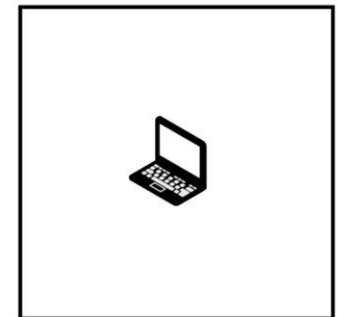
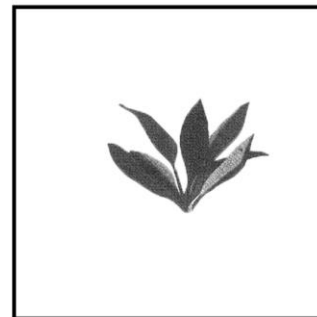
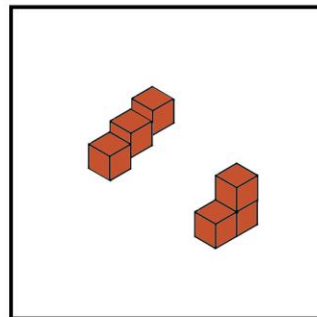
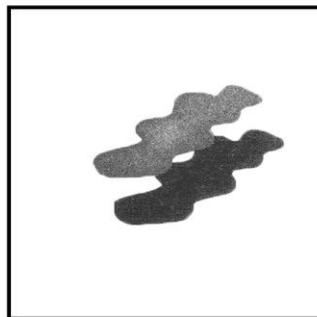
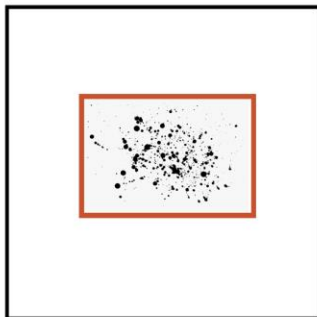
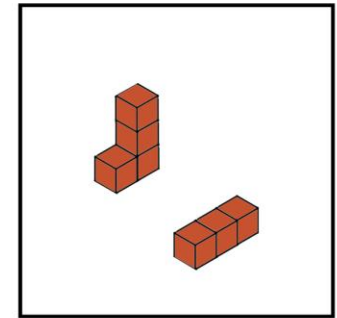
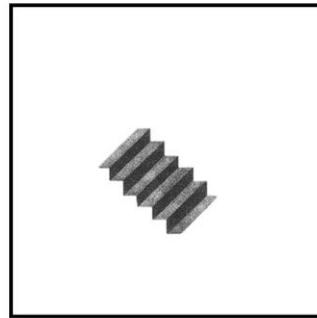
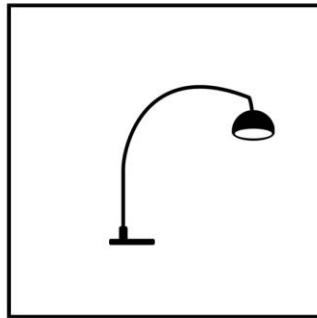
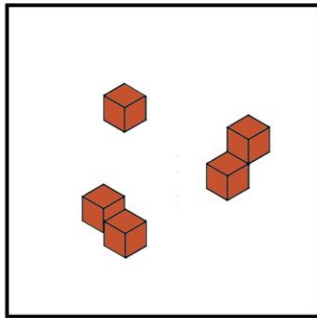
+



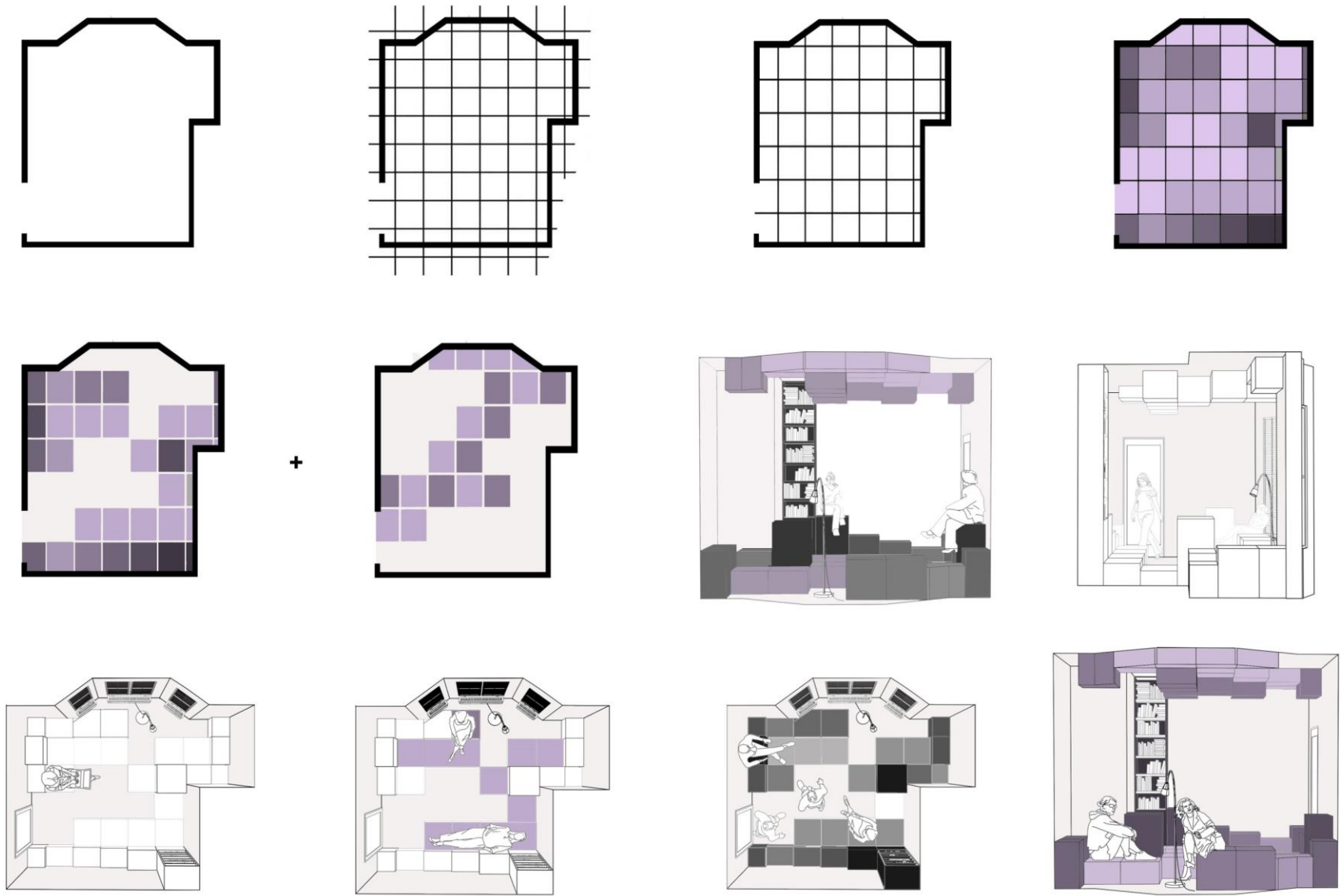
=



Βασικός εξοπλισμός χώρου



Παρουσίαση ιδέας στην ψυχοθεραπεία



Μετά την πολύ επικοινωνιακή συζήτηση η πρόταση διαμορφώνεται ως εξής. Ο κánaβος διατηρείται. Οι κύβοι στο δάπεδο υψώνονται σε ύψη (0,9 μ., 0,6 μ., 0,5 μ., 0,4 μ., 0,3 μ., και 0,2 μ.).

Επίσης στο δάπεδο υπάρχουν σημεία τα οποία δεν υψώνονται καθόλου διαμορφώνοντας ένα διάδρομο επιτρέποντας την πρόσβαση και τη διέλευση από το ένα μέρος του δωματίου στο άλλο. Οι κύβοι έχουν τοποθετηθεί κατά κάποιο τρόπο αμφιθεατρικά ούτως ώστε μεταξύ του θεραπευτή και του θεραπευόμενου να μην υπάρχει κάποιο οπτικό εμπόδιο. Ακόμη ένας κύβος εκτείνεται μέχρι το ταβάνι και διαθέτει πολλαπλή χρησιμότητα. Χρησιμοποιείται σαν βιβλιοθήκη αλλά και σαν πλάτη σε δυο πλευρές καθισμάτων. Επίσης έχουν αυξηθεί και οι θέσεις που μπορεί να ξαπλώσει κανείς.

Στην οροφή τοποθετείται αντίστοιχο συμπληρωματικό μοτίβο με κύβους 0,2 μ. και 0,4 μ.

Ο χώρος μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπείας όσο και για την προσωπική εργασία του θεραπευτή.

Δεύτερο Feedback σε προσωπική  
επικοινωνία με τη θεραπεύτρια

“

Είναι υπέροχο. Σκέφτομαι να το κάνω σοβαρά. Βασικά είναι ένα play room. Η ιδέα αυτή όντως εκφράζει το πως δουλεύω και ότι μπορεί κανείς να τοποθετηθεί στο χώρο εκφράζοντας κάτι. Πολύ ωραία ιδέα. Πολύ ενδιαφέρουσα δουλειά.

Κάποια στιγμή που θα κάνω ανακαίνιση στο χώρο μου θα το σκεφτώ πολύ σοβαρά. Νιώθω ότι είμαστε σε μια δημιουργική ενέργεια και όλη η δουλειά που είδα μου αφήνει κι εμένα δημιουργική ενέργεια.

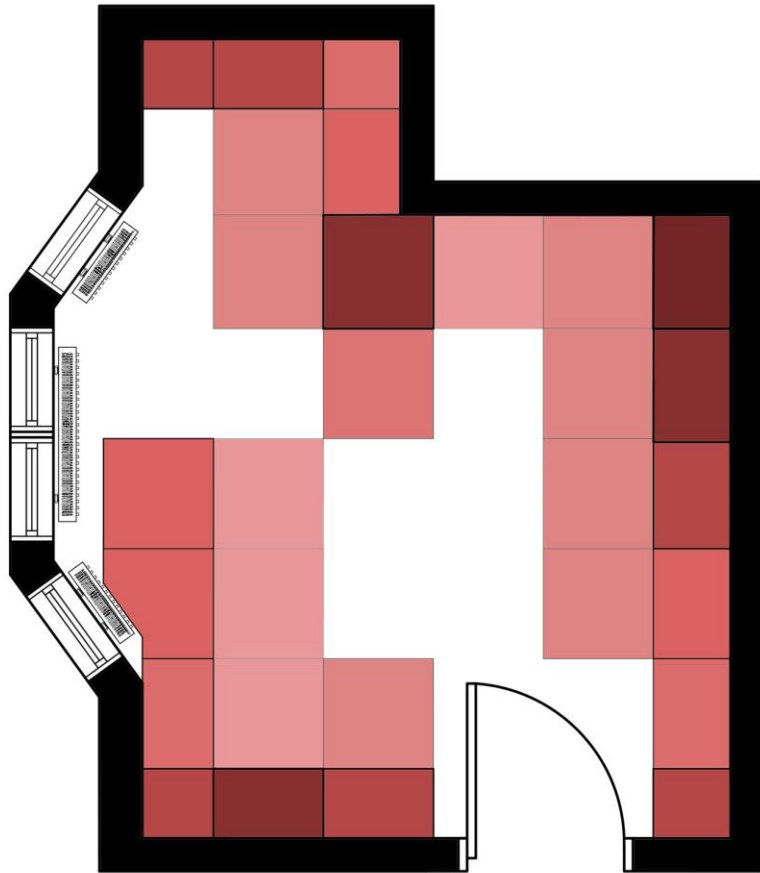
Νομίζω ότι όλα τα στοιχεία που έδωσα μεταφράστηκαν πολύ καλά.

08/06/2022

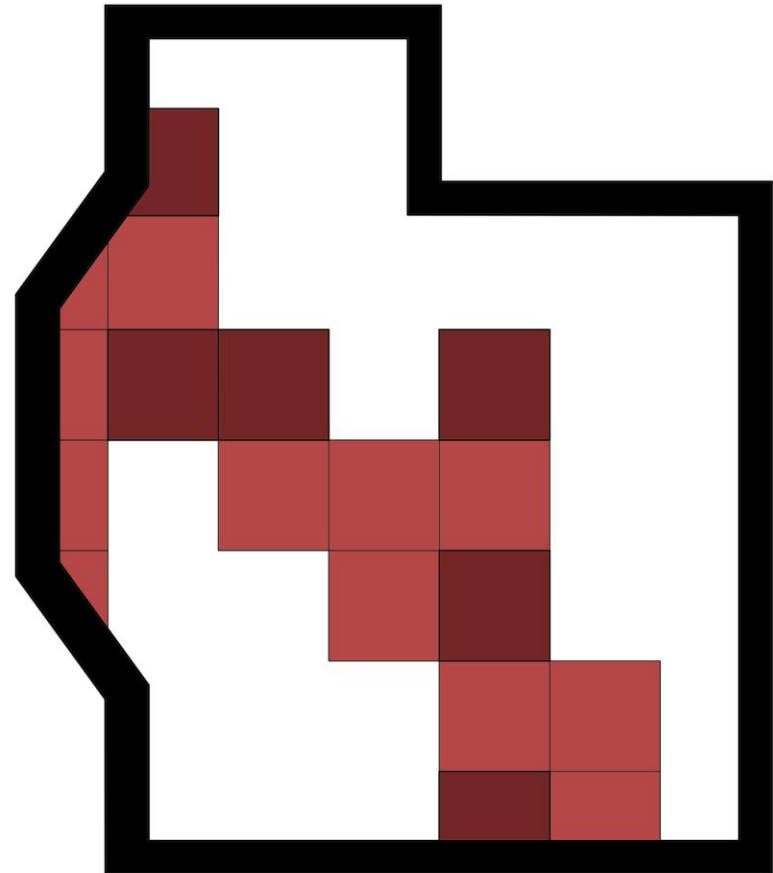


Πρόταση

**βύθιση/immersion**



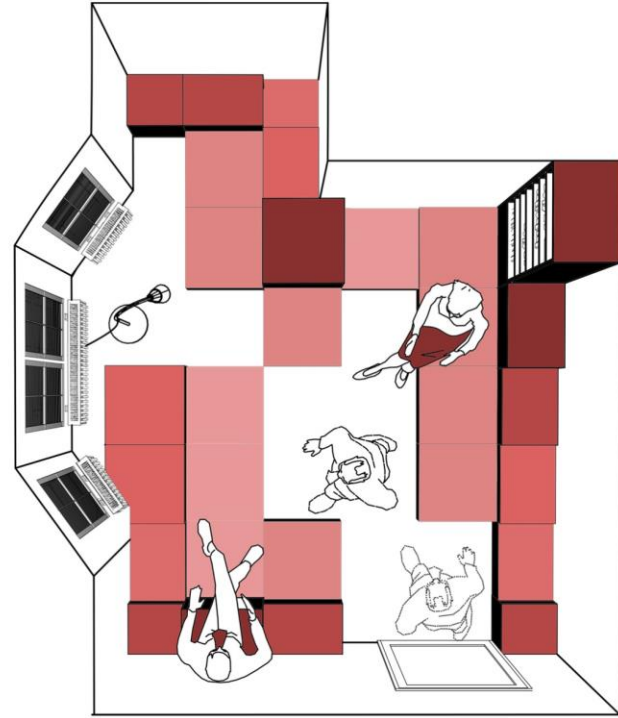
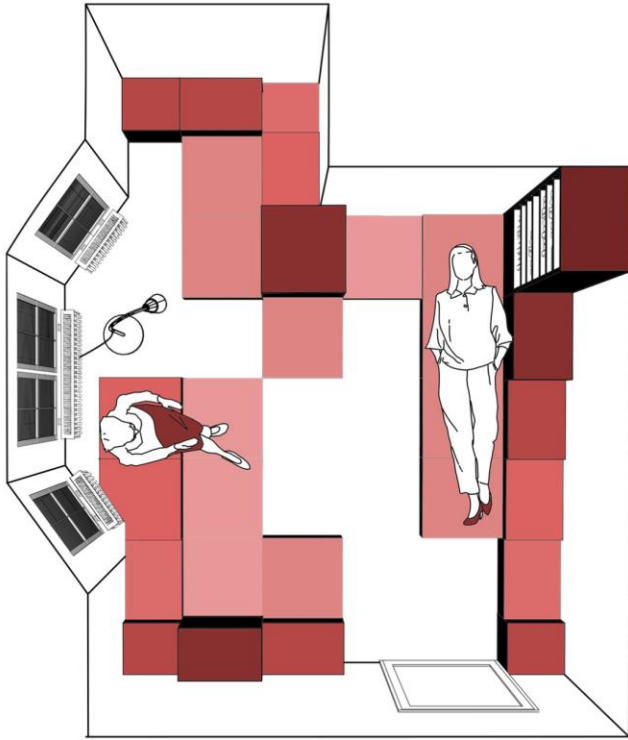
Κάτοψη ψυχοθεραπευτικού χώρου

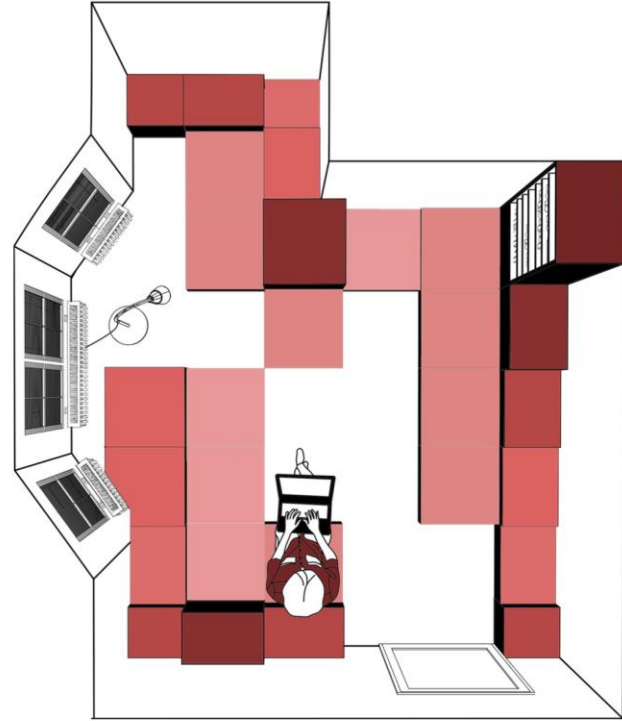
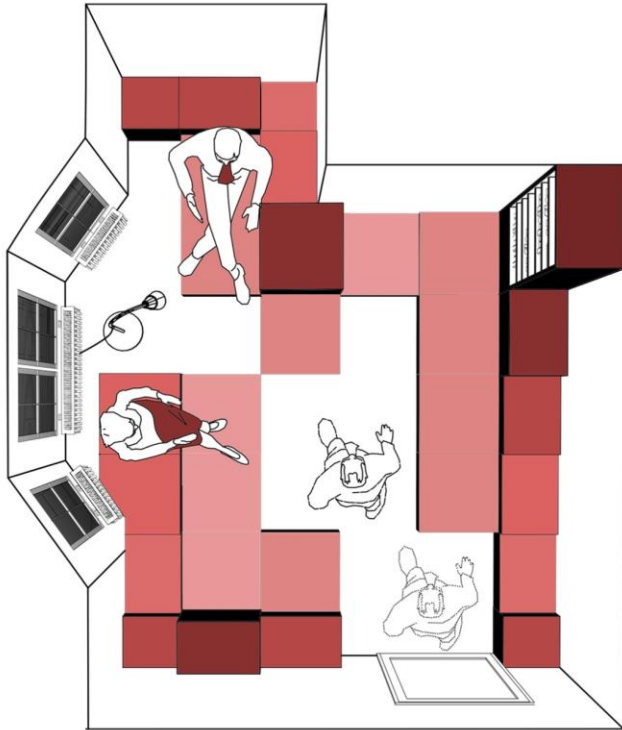


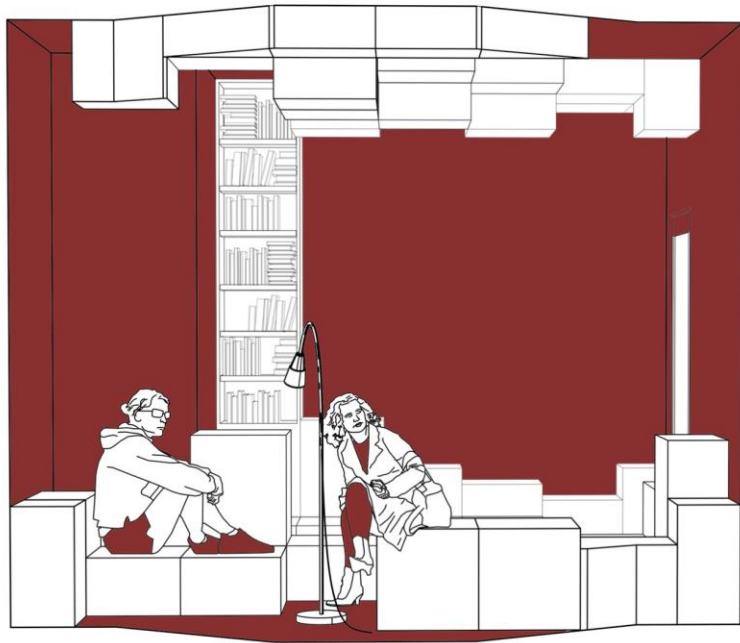
Άνοψη ψυχοθεραπευτικού χώρου



Προοπτικές απεικονίσεις

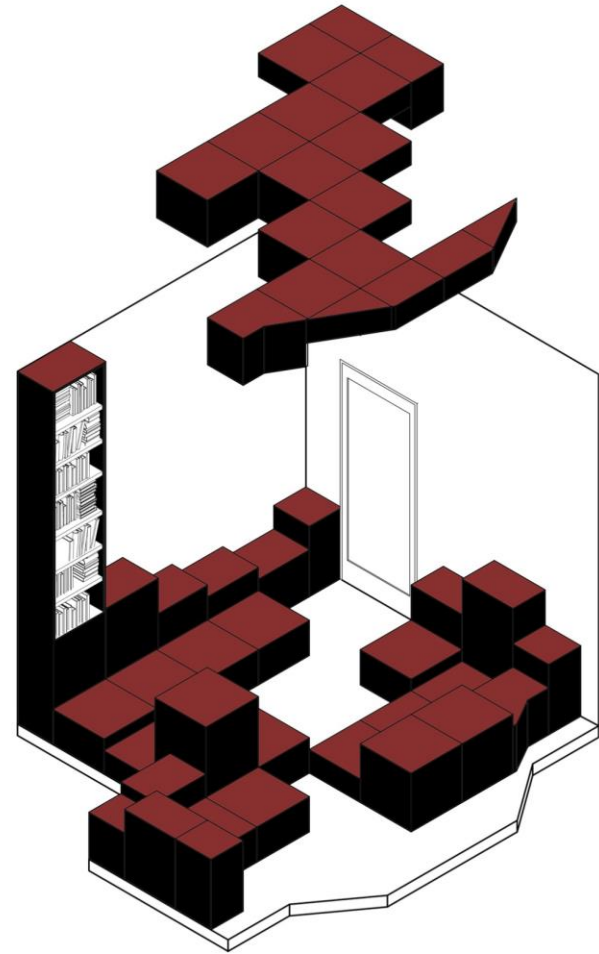
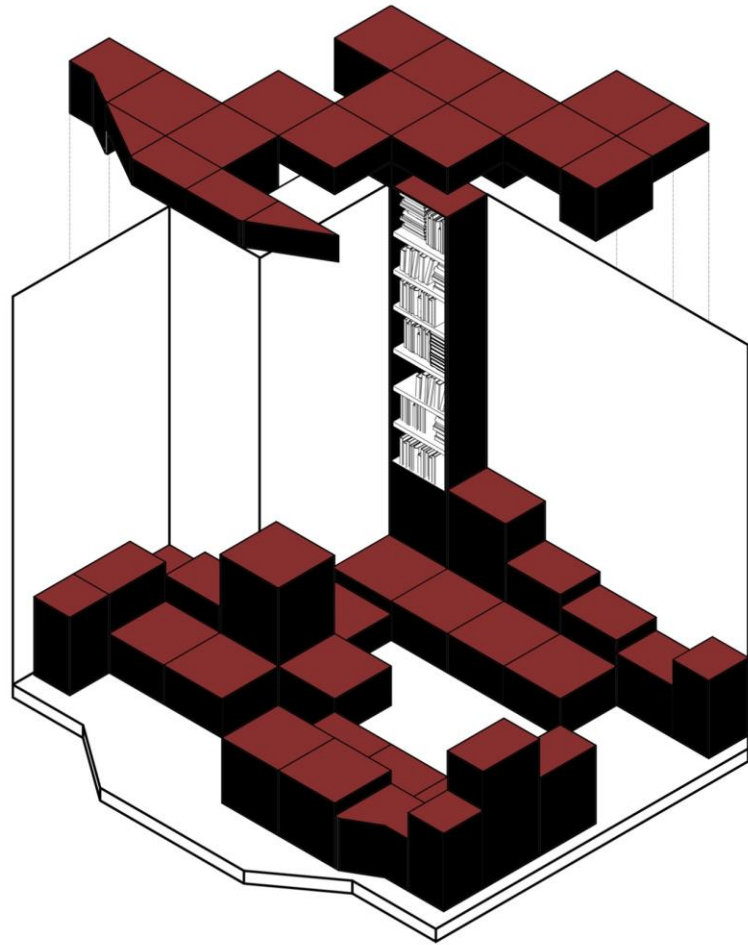


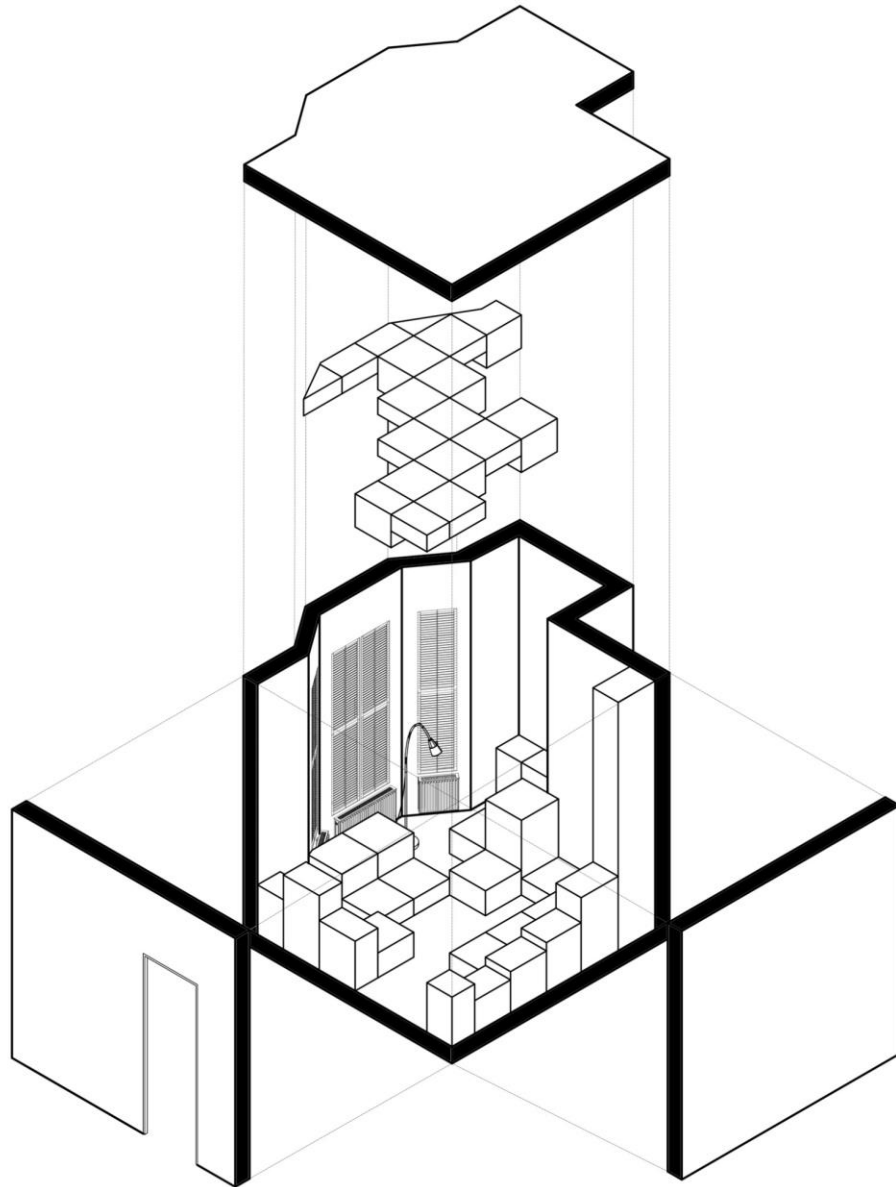




## Αξονομετρικές απεικονίσεις







exploded χώρου

Concept









## Ερωτηματολόγιο:

**1. Ποιες είναι οι βασικές αρχές της Ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας; Υπάρχουν κάποιες προδιαγραφές διαμόρφωσης του χώρου με βάση αυτό το είδος ψυχοθεραπείας; Αν ναι, τις λάβατε υπόψη στη διαμόρφωση του δικού σας εργασιακού χώρου;**

Η βασική αρχή της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας είναι θα έλεγα η σύνδεση ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν μέσω του ελεύθερου συνειρμού. Τα μοτίβα που επαναλαμβάνονται στην αφήγηση και στη ζωή του θεραπευόμενου, έχουν να κάνουν με αυτή τη σύνδεση. Το ψυχαναλυτικό γραφείο είναι σημαντικό να ενθαρρύνει τον ελεύθερο συνειρμό, καθώς και να είναι βοηθητικό ως προς την θεραπευτική σχέση. Οι πολυθρόνες σε απόκλιση ή μία από την άλλη, το ψυχαναλυτικό ντιβάνι, ο χαμηλός φωτισμός, η ησυχία καθώς και η επιλογή έργων τέχνης και χρωμάτων είναι κάποια από τα στοιχεία που ενθαρρύνουν τον ελεύθερο συνειρμό μέσα στο πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης.

**2. Πώς/Πού είναι ο εργασιακός σας χώρος; Πώς αποφασίσατε πού θα είναι (χώρα, πόλη, περιοχή, δημόσιος φορέας, ιδιωτικός φορέας, ιδιωτικό γραφείο, συστεγαζόμενο γραφείο, οικία, κ.λπ.); Τι χωρικές ποιότητες έχει (προσανατολισμός, μέγεθος, ύψος, σχήμα, χρώματα, υφές, φωτισμός, θέα); Συμμετείχατε στην διαδικασία διαμόρφωσης του εργασιακού σας χώρου;**

Κατά τη διάρκεια των είκοσι χρόνων κλινικής εμπειρίας που έχω, έχω εργαστεί σε πολλά διαφορετικά γραφεία, κάποια δικά μου, κάποια σε κοινούς χώρους και κάποια σε οργανισμούς. Η προτίμησή μου ήταν πάντα ξεκάθαρη για το ψυχαναλυτικό γραφείο που στεγάζεται στο σπίτι μου. Νομίζω πως ο λόγος είναι πως η ψυχαναλυτική δουλειά χτίζεται κατά τη γνώμη μου σε έναν οριακό χωροχρόνο ανάμεσα στο προσωπικό και το επαγγελματικό, δηλαδή είναι με κάποια έννοια ο προσωπικός χώρος του θεραπευτή όπου υποδέχεται και κάνει χώρο για τον ελεύθερο συνειρμό του θεραπευόμενου. Αυτό που ένιωθα πάντα ήταν πως αν δεν ήμουν εγώ ως θεραπεύτρια σε οργανική και προσωπική σχέση με τον

χώρο της ψυχοθεραπείας, αυτό θα είχε αρνητική επίδραση στη δυνατότητά μου να βοηθήσω τον θεραπευόμενο να έρθει σε επαφή με βαθιά συναισθήματα και με το υποσυνείδητο. Με άλλα λόγια έπρεπε να υπάρχει δυνατότητα για ελεύθερο συνειρμό και για τα δύο μέλη της θεραπευτικής σχέσης, που μου φαινόταν πάντα πιο δύσκολο σε γραφεία σε κοινούς χώρους και σε οργανισμούς.

Το γραφείο στο οποίο δουλεύω τα τελευταία δεκατέσσερα χρόνια είναι το μπροστινό σαλόνι του οικογενειακού σπιτιού μου. Πρόκειται για ένα διάδρομο σπίτι βικτωριανής εποχής στο βορειοδυτικό κεντρικό Λονδίνο. Το γραφείο μου αποτελεί το μπροστινό ισόγειο δωμάτιο του σπιτιού, όπου μπαίνει κανείς απευθείας μετά την είσοδο από μια πόρτα στα αριστερά του διαδρόμου. Υπάρχει μια δεύτερη πόρτα επίσης στο διάδρομο που το διαχωρίζει από το υπόλοιπο (ιδιωτικό) μέρος του σπιτιού. Η τουαλέτα παρόλα αυτά βρίσκεται στο πίσω μέρος του διαδρόμου και πίσω από τη διαχωριστική πόρτα. Έχω παρατηρήσει πως είναι η μειοψηφία των θεραπευόμενων που ζητάνε πρόσβαση στην τουαλέτα, ίσως γιατί ντρέπονται/φοβούνται να εξερευνησουν το όριο ανάμεσα σε αυτόν τον επαγγελματικό και τον πιο προσωπικό μου χώρο. Το άλλο θέμα με αυτό το συγκεκριμένο γραφείο είναι η έκθεση του στον εξωτερικό κόσμο και τον δρόμο. Έχει τα χαρακτηριστικά παράθυρα των βικτωριανών σπιτιών σε δύο επίπεδα (βλ. φωτό) που σημαίνει πως χρειάζεται να περιφρουρήσω την ιδιωτικότητα του γραφείου προς τον έξω κόσμο (περαστικούς/ταχυδρόμους) κρατώντας τα παντζούρια των κάτω παραθύρων πάντα κλειστά. Ευτυχώς, το δωμάτιο είναι ανατολικό και έχει άπλετο φως τις πρωινές ώρες από την πάνω σειρά παραθύρων. Η εισβολή παρόλα αυτά του εξωτερικού κόσμου με τη μορφή ταχυδρομείου ή όποιας άλλης ενόχλησης στην μπροστινή πόρτα, είναι κάτι που πάντα μου δημιουργεί άγχος. Η οποιαδήποτε εισβολή ήχου από το υπόλοιπο σπίτι, είναι επίσης πάντα θέμα προσεκτικής οργάνωσης και διευθέτησης. Είναι ενδιαφέρον που πολλοί από τους θεραπευόμενούς μου νομίζουν πως δεν έχω παιδιά, ενώ δουλεύω μέσα στο οικογενειακό σπίτι.



**αν όχι: Σας απασχολεί η εικόνα του εργασιακού σας χώρου; Αν ναι, με ποιον τρόπο; Έχετε την δυνατότητα να επέμβετε σε αυτήν; Αν ναι σε ποιον βαθμό; Υπάρχουν στοιχεία που θα αλλάζατε αν ήταν στο χέρι σας και για ποιο λόγο;**

**3. Πιστεύετε ότι στοιχεία όπως τα χρώματα, ο φωτισμός, οι υφές, τα έπιπλα, τα διακοσμητικά αντικείμενα, τα προσωπικά αντικείμενα, τα έργα τέχνης, τα φυτά και η θέα συμβάλουν με κάποιο τρόπο στη θεραπευτική διαδικασία, κι αν ναι σε ποιο βαθμό; Τι ρόλο πιστεύετε ότι έχει η αίσθηση της άνεσης στο χώρο για τον τρόπο που λειτουργεί η θεραπεία; Με ποιον τρόπο λειτουργεί για τον/την θεραπευτή/τρια, με ποιον για τον/την θεραπευόμενο/η, και σε ποιο βαθμό για τον καθένα;**

Ναι, νομίζω πως όλα τα παραπάνω είναι σημαντικοί παράγοντες του θεραπευτικού γραφείου, αλλά πως ο κάθε θεραπευόμενος αποκτά σύνδεση με συγκεκριμένα στοιχεία του χώρου, που έχουν να κάνουν με την ιστορία του, καθώς και με τη θεραπευτική σχέση. Κάτι άλλο που άλλαξα πρόσφατα είναι τα μαξιλάρια τα οποία είναι επίσης με πολύ μαλακή υφή (γούνα και βελούδο). Έχω επίσης προσθέσει ένα χαλί που παραπέμπει στο νερό (φωτό). Νομίζω ο χώρος του γραφείου μου τον τελευταίο καιρό έχει γίνει μάλλον μαξιμαλιστικός, που αντανάκλα μια γενικότερη τάση κατά τη διάρκεια της πανδημίας (πρόσφατο άρθρο πάνω σε αυτό στο Telegraph) και το γεγονός ότι περνάω σχεδόν όλη μου την ημέρα μέσα στο γραφείο μου. Έχω επίσης, πάντα φυτά στο χώρο, τα οποία νομίζω συμβολίζουν την ανάπτυξη και τη ζωή της θεραπευτικής σχέσης. Το στοιχείο που μου λείπει στο γραφείο μου είναι η θέα και η πιο οργανική σύνδεση με την πόλη και τον εξωτερικό κόσμο, τον οποίο πρέπει να αποκλείσω λόγω της άμεσης έκθεσης στο πεζοδρόμιο.

**4. Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ιδανικός εργασιακός χώρος για εσάς; Πού βρίσκεται (χώρα, πόλη, τοποθεσία, όροφος κ.λπ.); Σε ποια εποχή; Πώς μοιάζει; Τι περιέχει; Τι θέα έχει; Τι μυρωδιά; Τι αίσθηση σας αφήνει; Πώς σας κάνει να νιώθετε;**

Το ιδανικό μου γραφείο θα ήταν σε υψηλό όροφο με θέα στην πόλη και τον ουρανό. Η θέα σε αστικό τοπίο είναι νομίζω άμεσα συμβατή με την

ιστορία της ψυχανάλυσης, αλλά και με τη δική μου ιστορία (μεγάλωσα στο κέντρο της Θεσσαλονίκης και μέναμε στον πέμπτο όροφο). Στοιχεία όπως η πολιτισμική διαφορετικότητα, η συνθετικότητα, η πολυπλοκότητα των ανθρώπινων σχέσεων είναι σημαντικά στον τρόπο σκέψης μου και θα ήθελα το γραφείο μου να τα αντανάκλαει. Το ιδανικό μου γραφείο, θα ήταν στο ανατολικό Λονδίνο, κοντά σε καφέ και μπαρ και με θέα στη ζωή της πόλης. Θα μου άρεσε επίσης, η τουαλέτα να είναι δίπλα στο γραφείο μου για πιο εύκολη πρόσβαση για τους θεραπευόμενους. Το στυλ θα ήταν παρόμοιο με το τωρινό μου γραφείο, αρκετά σύγχρονο και αστικό με εκκεντρικές/προσωπικές πινελιές, όπως κάποια έντονα χρώματα και πολυπλοκότητα και ετερότητα.

**5. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, χρησιμοποιήσατε τον χώρο που χρησιμοποιούσατε και πριν για τις συνεδρίες σας;**

Ναι, κατά τη διάρκεια της πανδημίας παρέμεινα στη θεραπευτική μου πολυθρόνα. Αρχικά είχα τον υπολογιστή στην αγκαλιά μου που με ακινητοποιούσε και νομίζω πως η μόνη θέα που είχαν οι θεραπευόμενοι ήταν το πρόσωπό μου και τα παντζούρια από πίσω. Όμως, σιγά-σιγά διαμόρφωσα μια καλύτερη θέα, βλ. παρακάτω.

**αν ναι: η θέση σας ήταν η ίδια; Αν δεν ήταν, ποιο ήταν το κριτήριο για την αλλαγή της; Σας απασχόλησε το τι είναι ορατό στο θεραπευόμενο μέσα από την κάμερά σας; Επιμεληθήκατε το background σας; Αν ναι, γιατί, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;**

Έχω προσθέσει ένα βάζο με λουλούδια πίσω μου, καθώς και ένα κάδρο με τοπίο, το οποίο έχει ζωγραφίσει η κόρη μου. Ο πίνακας έχει έντονα προσωπικό νόημα, καθώς το τοπίο που είχε ζωγραφίσει ήταν πολύ κοντά στο τοπίο που είδα δει στο όνειρό μου τότε, ένα όνειρο που την περιλάμβανε. Ήταν ένας πίνακας επικοινωνίας ανάμεσα στο υποσυνείδητό μας. Επίσης, τώρα έχω ένα ράφι για να στηρίζω τον υπολογιστή (βλ. φωτο) που επιτρέπει και μια μερική θέα του ντιβανιού πίσω δεξιά μου. Επομένως, το θεραπευτικό γραφείο έχει γίνει τώρα πιο ορατό στη διαδικτυακή δουλειά. Ιδανικά θα ήθελα να είναι ορατά και κάποια βιβλία, όμως η θέση της πολυθρόνας μου δεν το επιτρέπει.

αν όχι: Ποιοι ήταν οι λόγοι για τους οποίους αλλάξατε χώρο εργασίας;  
Πως αισθανθήκατε με αυτήν την αλλαγή; Ήταν για σας το ίδιο να  
δουλεύετε από διαφορετικό χώρο; Ήταν διαφορετικό; Με ποιον τρόπο;  
Σας απασχόλησε το τι είναι ορατό στο θεραπευόμενο μέσα από την  
κάμερά σας; Επιμεληθήκατε το background σας; Αν ναι, γιατί, με ποιο  
τρόπο και σε ποιο βαθμό;

Περίπτωση 4

Πρόκειται για την περίπτωση μιας ψυχοθεραπεύτριας που βρίσκεται στη Σκωτία. Ασκει συναλλακτική ψυχοθεραπεία και ψυχοδυναμική. Η ψυχοθεραπευτική της προσέγγιση βασίζεται στην υπαρξιακή φιλοσοφία, την ψυχαναλυτική ανθρωπολογία και την ψυχοθεραπεία που εφαρμόζεται σε πολιτισμικά φαινόμενα μεταμόρφωσης, όπως οι πρακτικές ανατροφής παιδιών που διαμορφώνουν την προσωπικότητα των ενηλίκων. Η πράξη των πολιτιστικών συμβόλων μέσω μύθων, ονείρων και τελετουργιών λειτουργούν ως παραβολές ή αλληγορίες της παράστασης. Οι αλληλεπιδράσεις ερμηνεύονται χρησιμοποιώντας αναλυτικές θεωρίες και τεχνικές. Με ποιο τρόπο παρέχουν οι κοινωνικοί θεσμοί μηχανισμούς άμυνας ή/και ψυχολογικές συγκρούσεις και η ικανότητα για τις ασυνείδητες επιδράσεις και τα κίνητρα των σκέψεων. Έχει ένα ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη διαπολιτισμική εφαρμογή των ψυχαναλυτικών εννοιών, όπως η εξερεύνηση του χώρου μεταξύ φυλής και φαινομενολογίας.

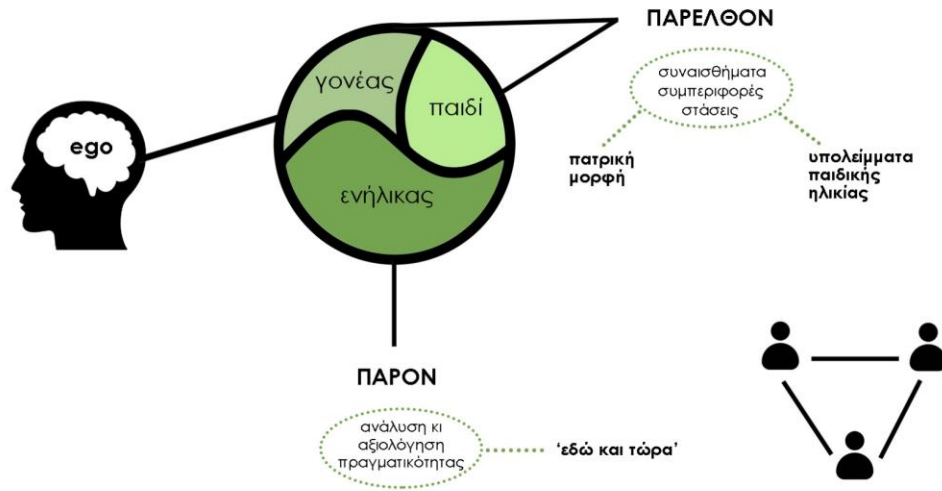
Το γραφείο της βρίσκεται στο σπίτι της. Η ίδια θεωρεί ότι το περιβάλλον παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στη θεραπεία κι αυτό αντικατοπτρίζεται στον τρόπο με τον οποίο έχει διαμορφώσει η ίδια το 'σκηνικό' στο οποίο αυτή λαμβάνει χώρα. Ο χώρος έχει διαμορφωθεί με πολλά πολιτισμικά αντικείμενα χρώματα και υφάσματα και υπάρχουν αρκετές θέσεις όπου κάποιος μπορεί να καθίσει. Το δωμάτιο είναι πολυπολιτισμικό. Για την ίδια πρόκειται για έναν δημιουργικό χώρο όπου οι άνθρωποι που εισέρχονται

μπορούν να τον νιώσουν δικό τους. Μετακινούν την πολυθρόνα, δημιουργούν έναν δικό τους κόσμο και αφήνουν την ίδια να εισέλθει σε αυτόν.

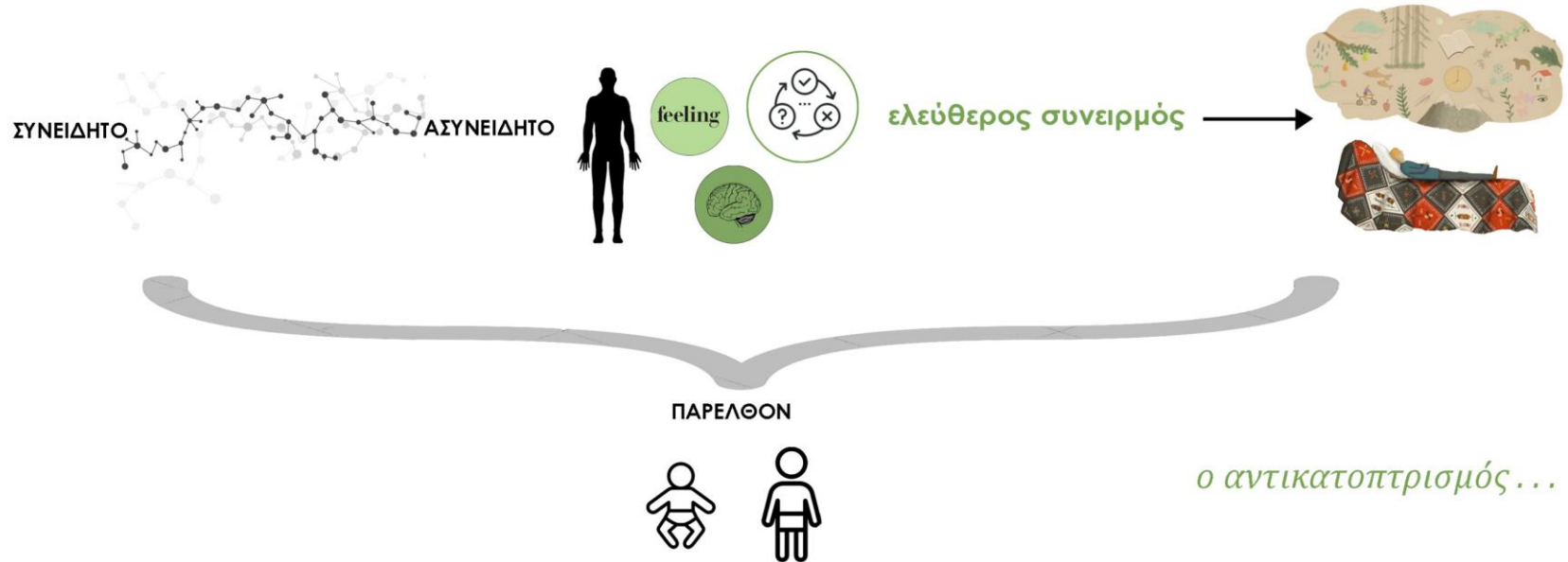
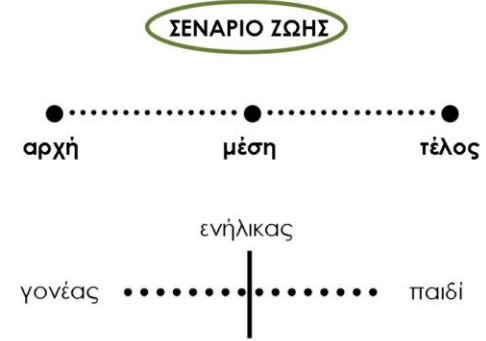
Ο ιδανικός χώρος για την ίδια θα ήταν το ψυχαναλυτικό γραφείο του Sigmund Freud. Έτσι αναδημιούργησε το γραφείο αυτό. Τον διαμόρφωσε με περσικά χαλιά, χρώματα, υφάσματα, βαριά έπιπλα.

Η ίδια θεωρεί ότι ο χώρος ψυχοθεραπείας είναι ένας χώρος διαπραγμάτευσης. Μερικές φορές ως θεραπευτής πρέπει να παραδίδεις το χώρο και να αφήνεις τον θεραπευόμενο να τον διαμορφώνει με τέτοιο τρόπο, ώστε να νιώθει ασφάλεια και άνεση, με έναν τρόπο που του επιτρέπει να επικοινωνήσει.

Η προσέγγιση κινήθηκε γύρω από την αναζήτηση ενός τρόπου, ώστε τόσο θεραπευτής, όσο και ο θεραπευόμενος να βιώνουν το χώρο όπως εκείνοι νιώθουν άνετα, χωρίς όμως ο έτερος συνομιλητής να παρεμβαίνει κατά τη διαδικασία. Έπρεπε, λοιπόν, μέσα στον ίδιο χώρο να χωρέσουν ταυτόχρονα δυο προσωπικότητες χωρίς όμως άμεση επαφή μέχρις ότου αποφασίσουν να ξεκινήσουν τη διαδικασία της ψυχοθεραπείας.



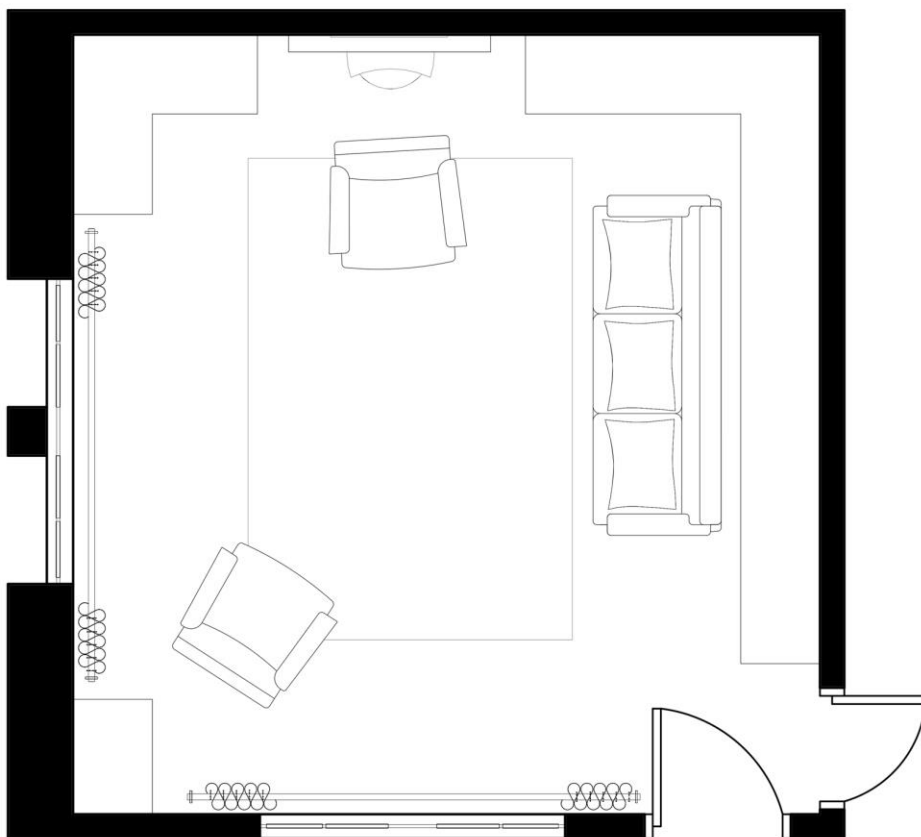
προέλευση **προβλημάτων** ως αποτέλεσμα του



Αποτύπωση χώρου

Αξονομετρικές απεικονίσεις





Κάτοψη ψυχοθεραπευτικού χώρου





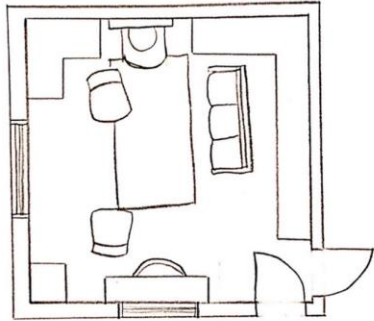
Πρώτες ιδέες

Η ιδέα κινείται γύρω από το διαχωρισμό του χώρου. Το πλαίσιο παρέμβασης των θεραπευόμενων στο χώρο της ψυχοθεραπείας οριοθετείται. Όταν αναδιαμορφώνουν σχεδόν ολόκληρο το δωμάτιο θεραπείας μέχρι να βρουν τη θέση τους και να ξεκινήσουν να μιλάνε. Για το λόγο αυτό ο χώρος χωρίζεται σε δυο μέρη. Ένα μέρος αξιοποιείται από το θεραπευτή και το άλλο παραχωρείται στο θεραπευόμενο όπου αναδιαμορφώνει σχεδόν ολόκληρο το δωμάτιο θεραπείας μέχρι να βρει τη θέση του και να ξεκινήσει η ψυχοθεραπεία. Το γεγονός ότι το δωμάτιο διαθέτει δυο διαφορετικές εισόδους ευνοεί σε μεγάλο βαθμό τη διαδικασία αυτή.

Στη μέση θα υπάρχει ένα διαχωριστικό. Όταν ο θεραπευόμενος εισέρχεται στο χώρο θα μπορεί να αναδιαμορφώσει με όποιο τρόπο επιθυμεί το μέρος που του αναλογεί και όταν αισθανθεί έτοιμος και βρει τη θέση του θα το ανοίγει έτσι ώστε να ξεκινά η ψυχοθεραπεία. Φυσικά θα υπάρχει δυνατότητα να είναι μονίμως ανοιχτό για τις ώρες που η θεραπεύτρια χρησιμοποιεί το χώρο για προσωπική εργασία.

Η πρόταση αυτή αποβλέπει στη μερική απομόνωση του κάθε χώρου πριν τη θεραπεία και στην ένωση του όταν αυτή ξεκινάει. Η ιδέα του αντικατοπτρισμού σχετίζεται τόσο με τη διαμόρφωση του ήδη υπάρχοντος δωματίου μιας και φέρει πολλά στοιχεία από το γραφείο του Freud όσο και με τη διαμόρφωση δυο σχεδόν πανομοιότυπων χώρων στην πρόταση για το γραφείο.

# Reflection

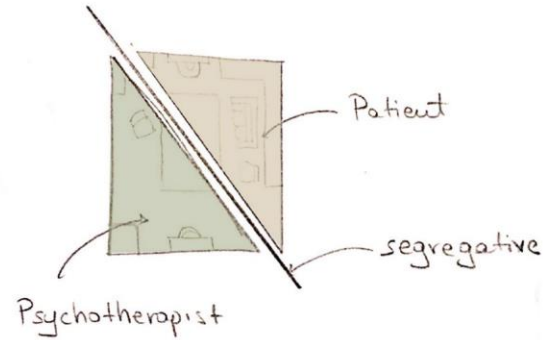


current situation

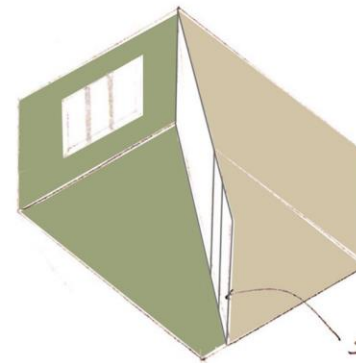
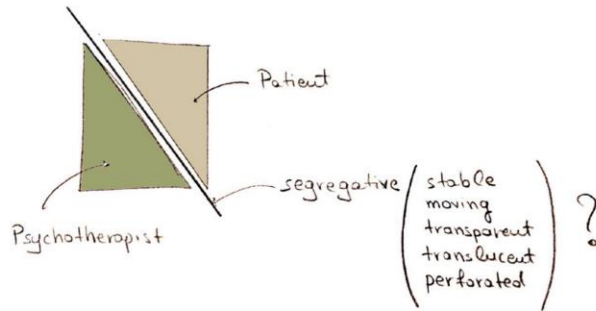
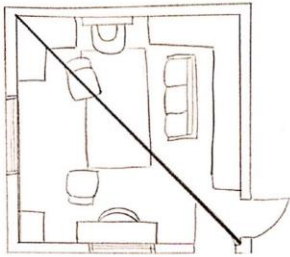
"The clinical space is a space of negotiation"

Sometimes as a therapist you have to give up the space and let the patient make the space in a way they feel safe or comfortable in a way they can communicate.

- Patients rearrange the whole room until they start to talk
- hellish and horrible to move objects (for her)



## Idea



sliding sheets  
(They slide when the patient is ready)

Πρώτο Feedback σε προσωπική  
επικοινωνία με τη θεραπεύτρια



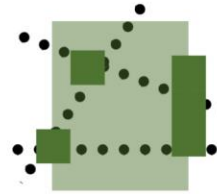
Η ιδέα αυτή είναι φανταστική. Έχεις εντοπίσει και αντιληφθεί το δυναμισμό αυτής της διαδικασίας. Τη δημιουργία, τη μορφή, την αποκάλυψη, την απόκρυψη. Ο χώρος της ψυχοθεραπείας είναι ένας μεταφορικός χώρος. Είμαι πολύ ενθουσιασμένη. Είναι πολύ καλύτερο από αυτό που είχα φανταστεί. Μου αρέσει πολύ ο τρόπος με τον οποίο εννοιολογείς στο χώρο. Για εμένα είναι πολύ σημαντικό το πώς οι άνθρωποι διαμορφώνουν το χώρο στο μυαλό τους. Πιστεύω ότι θα μπορούσα άνετα να δουλέψω μέσα σε ένα τέτοιο χώρο.

21/12/2021

## Διαγράμματα εξέλιξης ιδέας

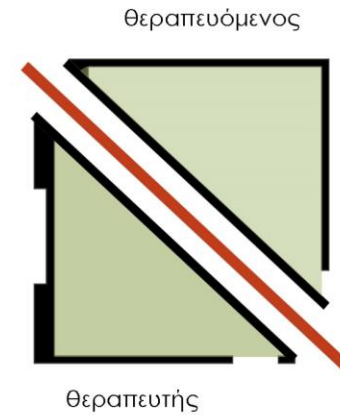
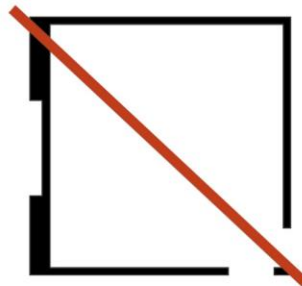
“

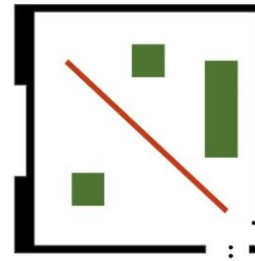
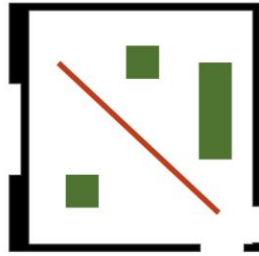
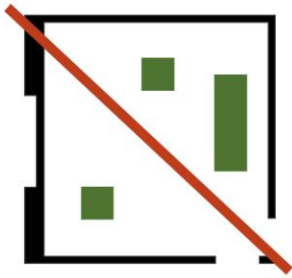
Κάποιες φορές σαν θεραπευτής πρέπει να εγκαταλείπεις το χώρο και να αφήνεις τον θεραπευόμενο να τον διαμορφώσει με τέτοιο τρόπο ώστε να νιώθει ασφάλεια ή άνεση, με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να επικοινωνήσει



“

Για μένα είναι φριχτό κι αππείσιο να μετακινώ αντικείμενα

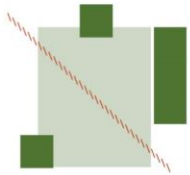




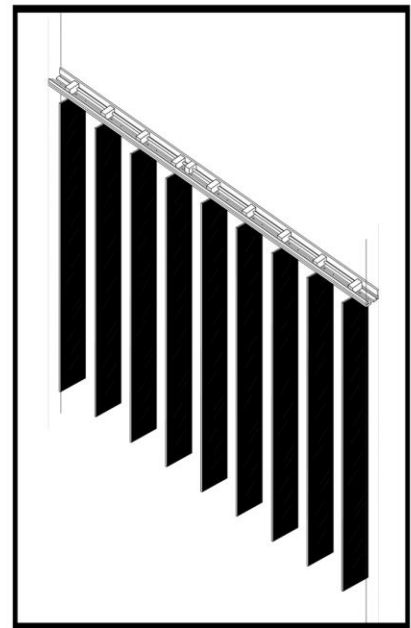
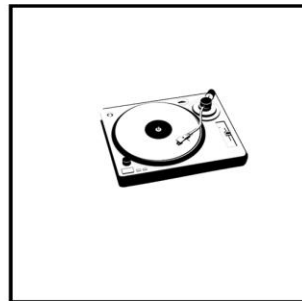
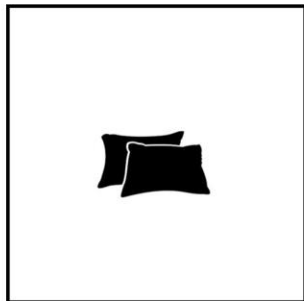
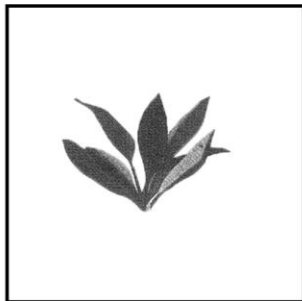
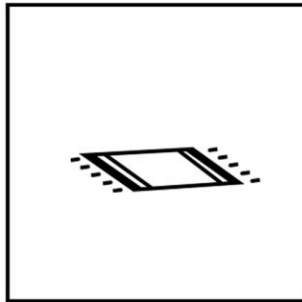
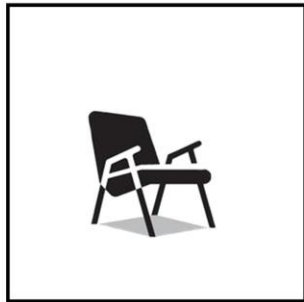
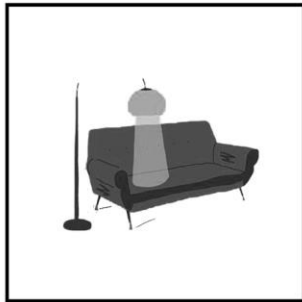
“ Το γραφείο ψυχοθεραπείας είναι ένας χώρος διαπραγμάτευσης

είσοδος θεραπευόμενου

είσοδος θεραπευτή



Βασικός εξοπλισμός χώρου



Το διαχωριστικό που τοποθετείται διαγώνια στο χώρο επιτρέπει τη διέλευση μέσω διαφορετικών εισόδων και την αποφυγή οποιασδήποτε συνάντησης πριν τη θεραπεία.

Πρόκειται για κάθετα στόρια τα οποία φέρουν στην επιφάνεια τους ημιαντικατοπτρίζον υλικό. Τα στόρια αυτά έχουν τη δυνατότητα εκτός από το να μαζεύουν και να ανοίγουν να περιστρέφονται. Επομένως μπορεί κάποιος να τα μετακινήσει με τρόπο τέτοιο ώστε να αποκαλύπτει μερικώς ή εντελώς το διαμορφωμένο χώρο του.

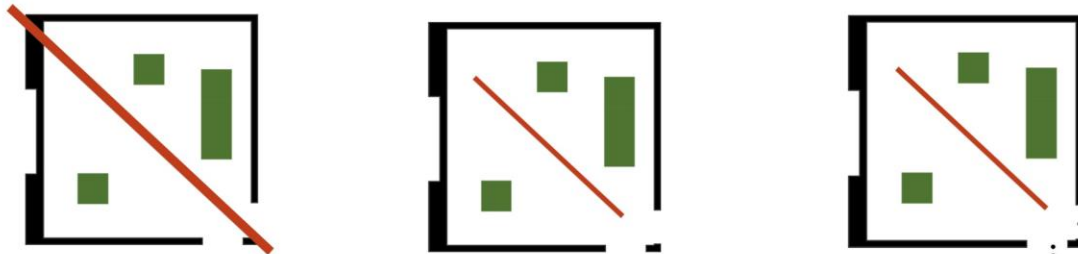
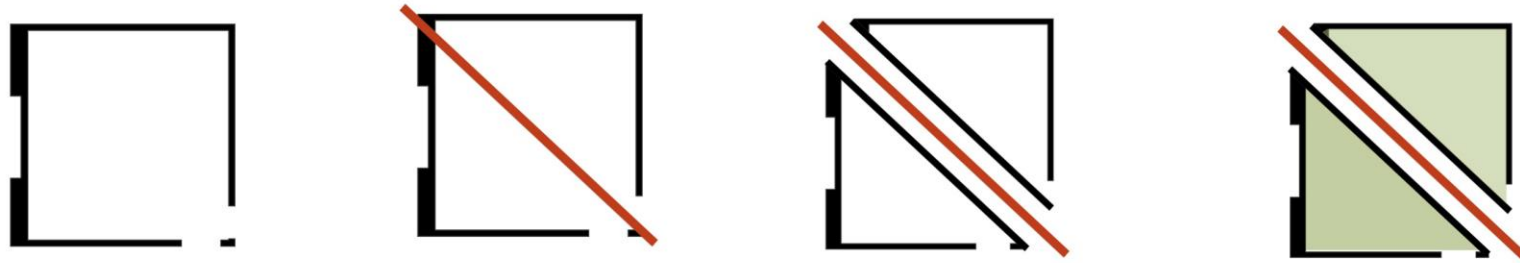
Όταν, λοιπόν, ο θεραπευόμενος εισέρχεται στο δικό του μέρος του ψυχοθεραπευτικού δωματίου, ο θεραπευτής βρίσκεται στη θέση του με τα στόρια κλειστά. Δεν υπάρχει κάποια οπτική επαφή μεταξύ των δυο. Μόλις ο θεραπευόμενος διαμορφώσει το χώρο και νιώσει έτοιμος να ξεκινήσει η θεραπεία, τότε αποκαλύπτεται λίγο, πολύ ή και καθόλου στο θεραπευτή ανοίγοντας με ανάλογο τρόπο την κατασκευή.

Στην πλευρά του θεραπευόμενου βρίσκεται μια πολυθρόνα, το ψυχαναλυτικό ντιβάνι φυσικά και μεγάλο μέρος των βιβλιοθηκών. Αντίστοιχα στο χώρο του θεραπευτή βρίσκεται η πολυθρόνα του και μια βιβλιοθήκη.

Οι εκδοχές αναδιαμόρφωσης του χώρου του θεραπευόμενου είναι αρκετές αφού μπορεί κανείς να ξαπλώσει, να καθίσει στην πολυθρόνα ή ακόμη και στο πάτωμα, αλλά και να μετακινήσει τα έπιπλα με τέτοιο τρόπο ώστε να βρει την κατάλληλη γι' αυτόν οπτική.

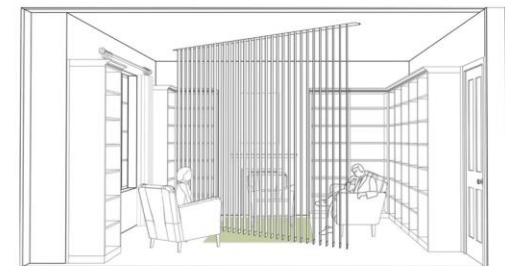
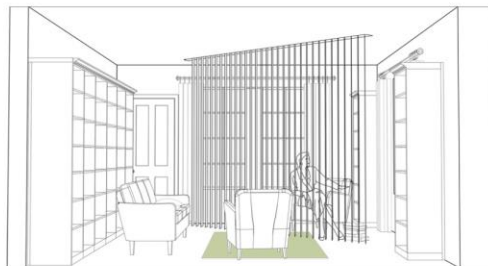
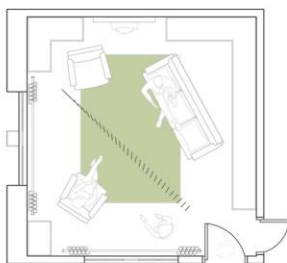
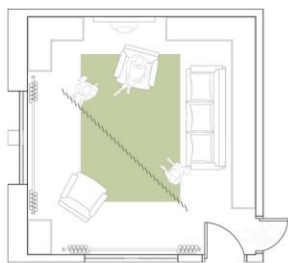


Παρουσίαση ιδέας στην ψυχοθεραπεία



“ *The clinical space is a space of negotiation.* ”

..... patient entrance  
..... therapist entrance



Πρώτο Feedback σε προσωπική  
επικοινωνία με τη θεραπεύτρια



Η πρόταση αυτή είναι φανταστική. Έχω εντυπωσιαστεί.

Γενικά η απόκρυψη κι η αποκάλυψη σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με το συνειδητό εαυτό και με το υποσυνείδητο. Επίσης πάρα πολύ με την ψυχανάλυση. Η πρόταση αυτή εκφράζει μια δυναμική.

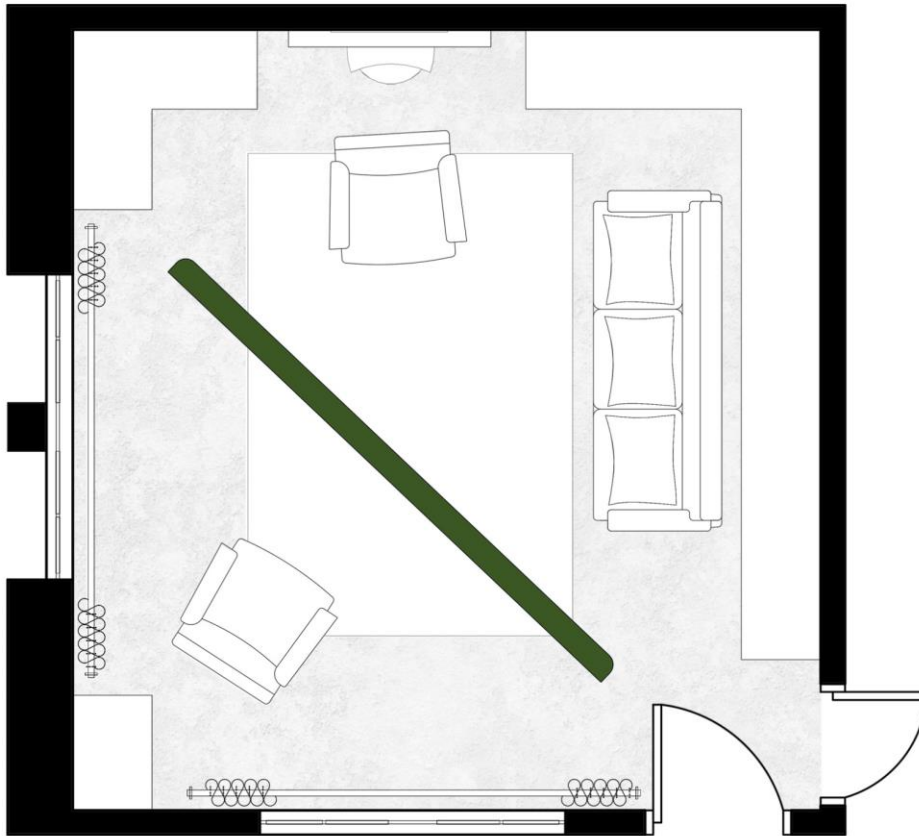
Στην ψυχανάλυση τα θραύσματα αποτελούν μεγάλο μέρος της διαδικασίας. Οπότε σκέφτομαι ότι όταν τα στόρια είναι μερικώς ανοιχτά και περιστρεφόμενα η εικόνα που αντικρύζει κανείς απέναντί του είναι σπασμένη σε κομμάτια. Όταν αυτά ανοίγουν εντελώς τα κομμάτια της εικόνας ενώνονται και μιλάμε για κάτι ολοκληρωμένο.

Πραγματικά εντυπωσιακή πρόταση. Ακριβώς μέσα στο πλαίσιο της Θεραπείας.

02/06/2022

Πρόταση

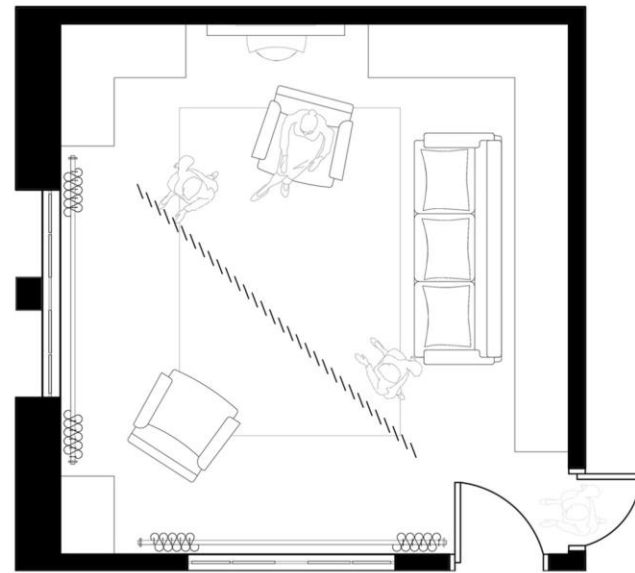
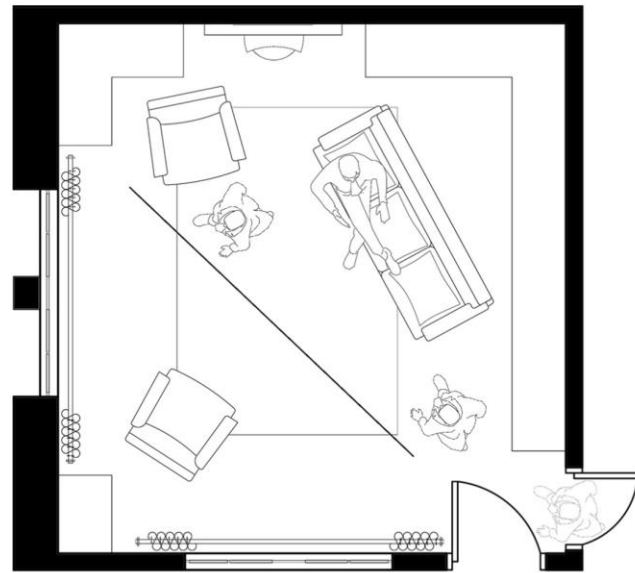
**αντικατοπτρισμός/reflection**



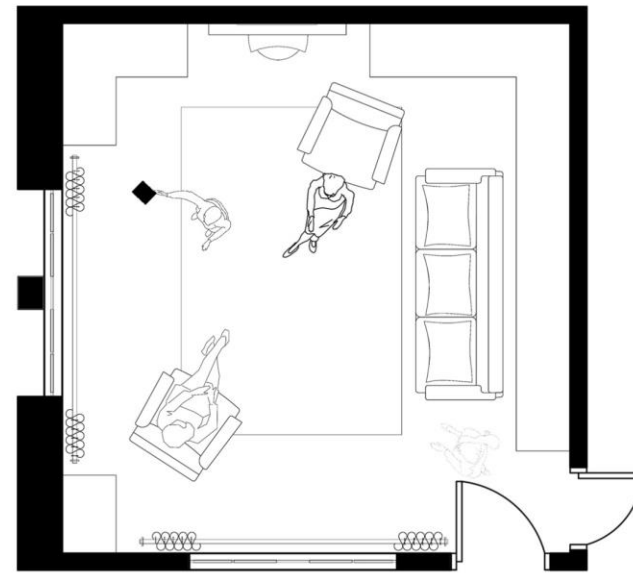
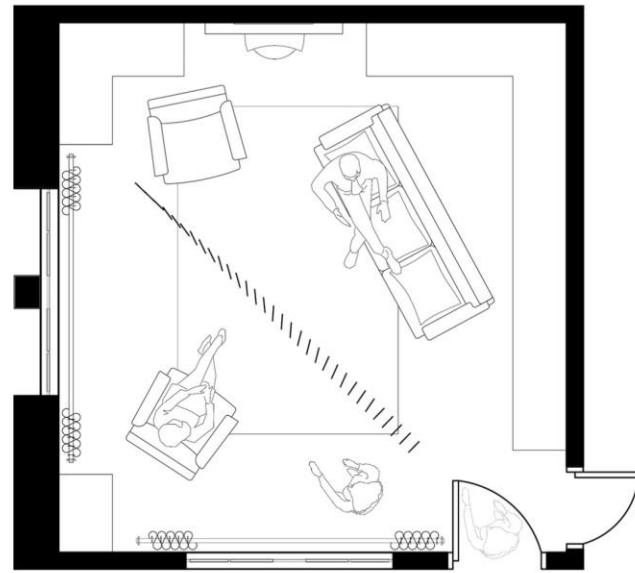
Κάτοψη ψυχοθεραπευτικού χώρου



Εκδοχές

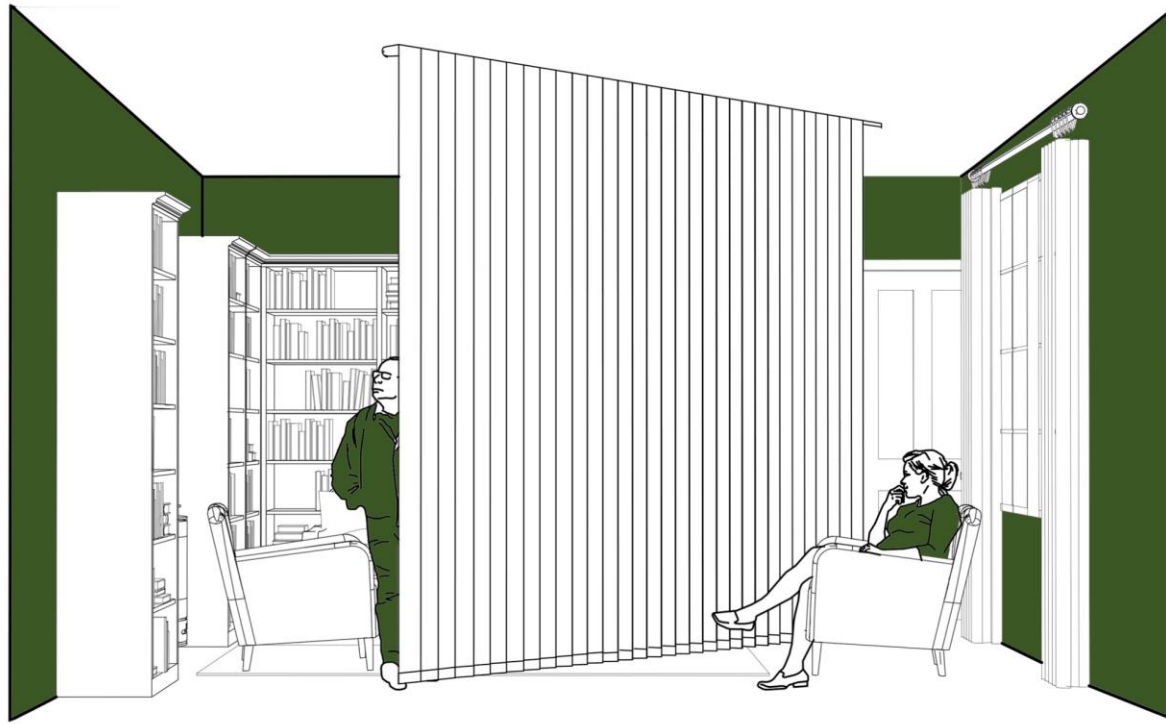


Εκδοχές

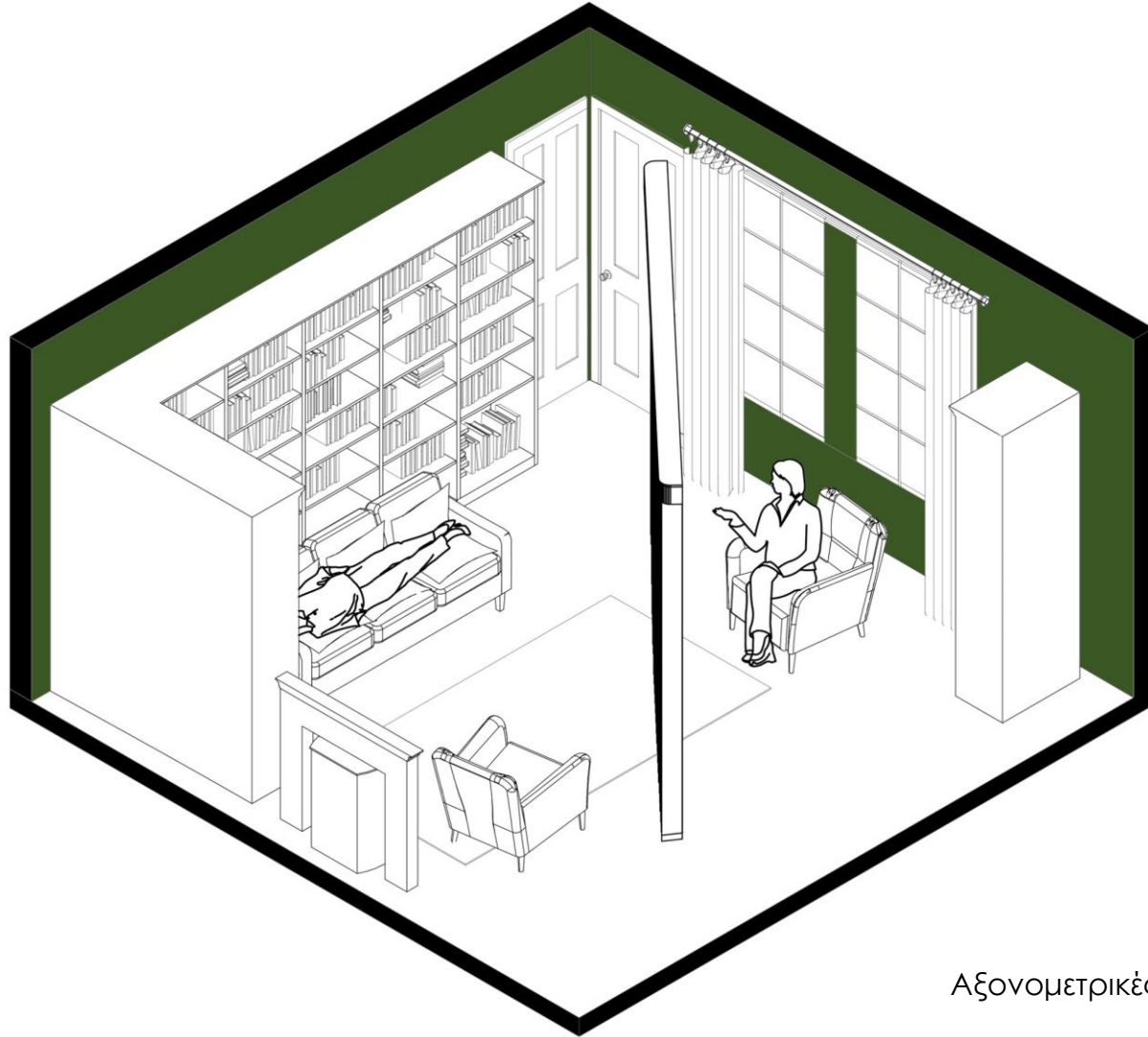


Προοπτικές απεικονίσεις

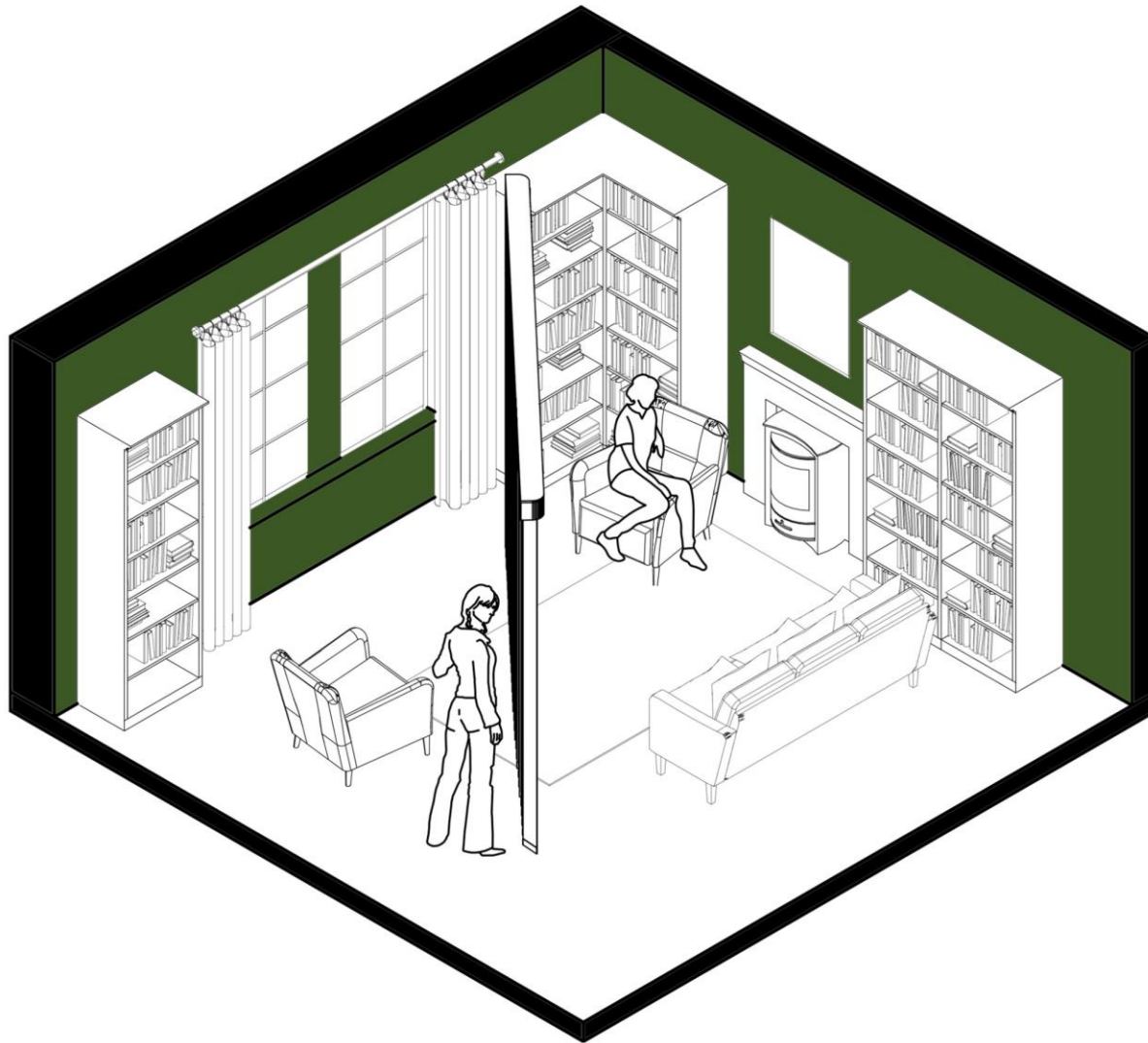








Αξονομετρικές απεικονίσεις



Concept









## Questionnaire:

### **1. What are the basic principles of Transactional and Psychodynamic? Are there any specific space requirements related to this type of psychotherapy? If so, did you take them into account when designing your own workplace?**

My psychotherapy approach is based on existential philosophy, psychoanalytic anthropology and psychotherapy applied to cultural phenomena of transformation such as child-rearing practices that shape adult personality. The act of cultural symbols through myths, dreams, and rituals act as parables or allegory of performance. Interactions are interpreted using analytical theories and techniques. How social institutions provide Défense mechanisms and/or psychological conflicts and the capacity for the unconscious thoughts affects, and motives. I have a particular interest in cross-cultural applicability of psychoanalytic concepts such as exploring the space between race and phenomenology.

It's about looking at how people make meaning through the interpersonal relationship. It is important to that because it's a place to use to think with, so, the room becomes a very quintessential part of the containing space and containing world to make sense of people's reality. So, there's a big emphasis of how the room looks like. The psychodynamic/psychoanalytical space is a space where basically is like a canvas. It's a containing space which holds the relationship between you and the analytical client. I'm very much of the kind of the Freudian school because Freud was fascinated with Anthropology and my background is clinical Anthropology.

I work with a lot of people with different cultures and stuff, as well. So, I don't have the traditional white walls, expensive leather designer furniture and nothing else in my clinical space. I hope to not to go down with that rout because it is just not reflecting of the world that my imagination of my client so that all the ability to sort of create mentally.

So, in my room is constructed with a lot of cultural artifacts I'm done and it's got rich colouring and fabric and there is like a number of seats so people can change position around wherever. So, for me it's about much of a creative space. So, when the patient come into that space can make it their own. Rather than having a fixed structure so that has been very important to me. And I have seen such an amazing creativity about that. Because people come in and move the chair because you reminded them positioning it in their parents' house or the interview that they had last week so they combine that staff with the furniture in a way that modelled their world. So, they are moving the furniture around, are moving the chair around. They are creating a world and they are letting me enter into it. Freud talks a lot about collecting lots of artifacts and cultural objects and I have many in my room as well. So, clients have a tendency to go and pick something and hold it through the session. That is very important.

### **2. How / Where is your workplace? How did you decide where it would be (country, city, region, public operator, private operator, private office, co-located office, home, etc.)? What spatial qualities does it have (orientation, size, height, shape, colors, textures, lighting, view)? Did you participate in the process of forming your workplace?**

I have a consulting room in my home. On the ground floor. I live in Scotland in a farmhouse. It was a farm, now the farm is gone and there are fields. My house is in between two cities. I can see water and hills. Every room in my house has a window. Each window has view to the garden. That is very important because the feeling of escape is always possible. There is lots of wood around. It feels like the place is breathing. The patients say to me it's a very life place. For some level it really tells me the difference between wood and concrete. Wood floats, wood is a very flexible material. It can burn, you can write on it. You can be very creative with it. With concrete it's just like a prison, or it could be a place of work. So automatically entering into the door of my therapy room people already start to give a sign of relief. With all the objects I have on it

for some people they have founded overwhelming. They tell me that my room is sort of a curiosity shop. I think that's a great creativity thing for a therapy room to be. Because it's a creative sort of stuff. They pick objects or books, so it tells me so much the interaction of the objects in my room. They are creating a relationship with me. It is really important to have objects to think with to make meaning with and to play with. I have participated in the process of forming my workplace. Every fabric, every little piece, everything. I have such a desire of recreating Freud's consulting room. Persian carpets, collectable artifacts, and I've got all these objects lying around and stuff.

**if so: Did you consult an expert in the design of the space or did you go by your own aesthetic criteria? If the latter applies, did you have a spatial pattern in mind? What did this look like? Regarding the space, what were your references / influences? Do you think that there is a specific area/ space that you were influenced by? Did the process of configuring your workplace come naturally or did it puzzle you? Was it simple or complex for you? Are you still worried? If so, why? Are there any elements that you would change and why?**

My aesthetic was like 1920s 1930s consulting rooms so like the Melanie Klein and the Freud and beyond the kind of the dark woods and heavy material so I'm great fun of green. The objects are telling me something about the patient, about the interaction with each other. I don't worry about my workplace because I like old stuff, I like collectible antique stuff and I like things from the 1930s 1940s very much, that romanticize you know Casablanca Bogart the kind of the early psychoanalysis times. I like Hitchcock's type of stuff, I've always had this back in my mind. People might trip up on your rug or they you know the cushion lineup made up the right fight was in fabrics and stuff as well. So, I will whilst I always get the beautiful things I want in my room. I'm unfortunately I'm a slave to the aesthetic.

**if not: Do you care about the image of your workplace? If so, in what way? Do you have the ability to intervene in it? If so, to what extent? Are there any items you would change if it were in your hand and why?**

**3. Do you believe that elements such as colors, lighting, textures, furniture, decorative objects, personal items, works of art, plants and the view contribute in some way to the healing process, and if so to what extent? What role do you think the sense of comfort in the space has for the way the treatment works? In what way does it work for the therapist, and in what way for the patient, and to what extent for each?**

Of course. I work with multicultural clients who they say to me and so important to them they feel seen, and they feel held, and I feel some part of them it is already there when they enter the room. You like maybe it's a cushion cover, maybe it's an image you know, maybe it's an object, you know that I bought from some place, and they have a relationship. So, there is a kind of a very meditative process around that objects are so important to think with.

I think as a therapist will always saying that we need to make sure that the patient has ultimate comfort to do the work, because so anyway it's a chair so that so after the room or maybe before the room, the chair, the couch, is a quintessential containing the container so it's really important for them as well. Unfortunately my seating slightly low you know people kiss goodnight my furniture, is very old fashioned and very original and my parents usually say to me bloody hell Salma could you not make the sofa higher I said it's not damaged sit lie down on it you know or just use it as you want and often I said to them I will pick a bolster to put underneath and rebuild the build it up a bit I forget you know over the years how people's body changes shape change changes your dress changes and that has huge influence around comfort and seating. To me the aesthetic is so important and then I have around that I'm mad about patients who are slightly have worked their hands on to drag their nails and pulled up chair scratching and stuff as well and then, did I get angry I think the first time that happened I

cried, because I thought my beautiful chair but then I thought this is talking my existence about being real and so damage my furniture is to say that I exist and then, next week you come back and the scratches still on that and I think this term just as you're making your mark and that mark making is telling me that you know that this is your space and stuff, as well.

But I think before it's an occupational health hazard for a therapist is actually having to repair your furniture and since I you know furniture really defined my sense of the aesthetic and forever repairing it so yeah if you love anything don't put it in that room. I asked 10 experienced colleagues 'tell me one thing I should remember to do when I set up my room'. They said 'make sure you tapped on your rugs'. Patients rearrange the whole room until they start to talk. The clinical space is a space of negotiation. Sometimes as a therapist you have to give up the space and let the patient make the space in a way, they feel safe or comfortable, in a way they can communicate. You have to tolerate they discomfort that somebody moved the stuff around. That is absolutely hellish and horrible for me, to move objects.

**4. How do you think your ideal workplace would be? Where would it be located (country, city, location, floor, etc.)? At what era? What would it look like; What would it contain; What is the view? What smell? How does it leave you feeling? How does it make you feel?**

Vienne, Bergasse 19 that would be my ideal workplace. I would like to have all the amazing collection of objects, the chaise long, the carpet. I would love a view in a nice garden in order not to feel trapped. I love looking at the sky, the movement of the sky, of the clouds. There won't be any kind of smell. As in my room now. Because the smell is one of the biggest triggers in people's trauma. The form and structure is very important. Everything has to have a begin and an end. The ideal workplace makes me feel a sense of a purpose. I have to complete a task.

**5. During the pandemic, did you proceed on using your workplace for your sessions?**

Yeah, yeah my consulting room.

**if so: was your sitting position the same? If not, what were the criteria for changing it? Are you concerned about what is visible to the patient through your camera and what is not? Did you alter your background? If so, why, in what way and to what extent?**

I just moved everything further apart. I pushed away the furniture.

**if not: What were the reasons you changed workplace? How did you feel about this change? Was it the same for you to work from a different place? Was it different? In what way? Are you concerned about what is visible to the patient through your camera? Did you alter your background? If so, why, in what way and to what extent?**



Επίλογος

Όπως ακριβώς η διαδικασία της ψυχοθεραπείας έχει μια δυαδικότητα, με έναν αντίστοιχο τρόπο δουλεύτηκε και αυτή η διπλωματική, με μια δυαδικότητα ανάμεσα σε εμένα και τον εκάστοτε θεραπευτή. Η προσπάθεια επικεντρώθηκε στο να αντιληφθώ ποια θα μπορούσε να είναι η χωρική αυτή συνθήκη που θα ενθαρρύνει περισσότερο την κάθε διαδικασία. Την κάθε διαφορετική διαδικασία.

Θεωρώ, λοιπόν, ότι πρόκειται για ένα πρότζεκτ έρευνας μέσω του σχεδιασμού, κυρίως. Αυτός θα είναι ο χαρακτήρας που θα του έδινα. Το γεγονός αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι τελειώνει εδώ. Θα μπορούσε φυσικά να συνεχιστεί και να προχωρήσει και να πάρει κι άλλες λεπτομέρειες. Όμως προτίμησα, να διαχειριστώ τέσσερα διαφορετικά παραδείγματα, αντί να εμβαθύνω σε ένα, γιατί ήθελα να αναδειχθούν αυτές οι διαφορετικές προσεγγίσεις.

Εκτός από τις τέσσερις αυτές διαφορετικές ψυχοθεραπευτικές μεθόδους, ιδιαίτερη βαρύτητα είχαν οι προσωπικότητες των τεσσάρων διαφορετικών ψυχοθεραπευτριών. Μεγάλο κομμάτι του σχεδιασμού οφείλεται σε αυτές. Η διαχείριση των θεμάτων ήταν αρκετά προσωποκεντρική. Με βάση τις προσωπικές τους απαντήσεις σχεδιάστηκαν αυτοί οι 4 οι χώροι ψυχοθεραπείας.

Παράρτημα

Αγαπητή/έ κυρία/ε

Ονομάζομαι Ναταλία Βάρφη κι είμαι φοιτήτρια της Αρχιτεκτονικής Σχολής του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Μόλις ολοκλήρωσα την ερευνητική μου εργασία, με τίτλο 'Ο χώρος της ψυχοθεραπείας ως πεδίο συνάντησης αναφορών και βιωματικών επιρροών' με επιβλέπουσα διδάσκουσα την Κορίνα Φιλοξενίδου. Η εργασία, εξετάζει τον τρόπο, με τον οποίο, ο χώρος ψυχοθεραπείας με τις διάφορες ποιότητές του, μπορεί δυνητικά να συμμετέχει στη διαμόρφωση της ψυχικής διάθεσης των χρηστών, τόσο των ψυχοθεραπευόμενων όσο και των ψυχοθεραπευτών/τριων. Η έρευνά μου βασίστηκε κατά ένα μεγάλο μέρος στο βιβλίο του Mark Gerald 'In The Shadow of Freud's Couch' και σε μια σειρά ερωτηματολογίων που συλλέχθηκαν από ψυχοθεραπευτές/τριες. Η εργασία εξετάζει τον χώρο που συμβαίνει η ψυχοθεραπεία ως τον κατ' εξοχήν χώρο που μελετώνται κι ερμηνεύονται οι συναισθηματικές αντιδράσεις των ψυχοθεραπευόμενων και αναδύεται το «ψυχολογικό τους φορτίο». Σε αυτό το εξάμηνο ξεκινώ την διπλωματική μου εργασία με θέμα το σχεδιασμό του ιδεατού χώρου ψυχοθεραπείας και επιβλέπουσα καθηγήτρια την Κορίνα Φιλοξενίδου.

Στο πλαίσιο της διπλωματικής, ο σχεδιασμός έχει βεβαίως ερευνητικό χαρακτήρα. Στόχος είναι να τεθούν τα κατάλληλα ερωτήματα – και ενδεχομένως να προκύψουν ακόμα περισσότερα - για την συμμετοχή του παράγοντα του χώρου στην διαδικασία της ψυχοθεραπείας.

Παρακάτω, περιγράφεται σε τρεις φάσεις η μέθοδος που πρόκειται να ακολουθήσω. Η βοήθειά σας στην πρώτη και στην τρίτη φάση θα ήταν πολύτιμη. Υπολογίζω πως η δική σας εμπλοκή σε όλη τη διαδικασία, δε θα ξεπεράσει το συνολικό χρόνο των δύο – τριών ωρών και για τις δύο φάσεις.

Α' Φάση: Θα χρειαστεί να απαντηθεί το συνημμένο ερωτηματολόγιο και να συγκεντρωθούν στοιχεία του εργασιακού σας χώρου, όπως είναι σήμερα (θα βοηθούσαν πολύ και κάποιες φωτογραφίες, αν υπάρχουν)

Β' Φάση: Με βάση τις απαντήσεις σας στο ερωτηματολόγιο και τα στοιχεία του εργασιακού σας χώρου, συντάσσω την αντίστοιχη αρχιτεκτονική μελέτη η οποία αποτυπώνεται σε μια σειρά εικόνων.

Γ' Φάση: Σας αποστέλλω τις εικόνες και κάνουμε μια -διαδικτυακή- συζήτηση πάνω στην πρότασή μου για τον χώρο εργασίας σας (σχετικά με το αν και σε ποιο βαθμό πιστεύετε ότι αυτή εκφράζει τις απαντήσεις σας στο ερωτηματολόγιο).

Σε περίπτωση που θεωρείτε ότι θα ήταν αποτελεσματικότερο ή ακόμη κι ευκολότερο για εσάς να πραγματοποιήσουμε μια διαδικτυακή συνάντηση από το να απαντήσετε γραπτώς στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου, αυτό μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή σας εξυπηρετεί. Η συνάντηση δεν προβλέπεται να διαρκέσει περισσότερο από μία ώρα.

Ευχαριστώ εκ των προτέρων για το χρόνο και τη συμβολή σας!  
Με τιμή

Ναταλία Βάρφη,

Φοιτήτρια Τμήματος Αρχιτεκτονικής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων



Ερωτηματολόγιο:

1. Ποιες είναι οι βασικές αρχές της (είδος ψυχοθεραπείας); Υπάρχουν κάποιες προδιαγραφές διαμόρφωσης του χώρου με βάση αυτό το είδος ψυχοθεραπείας; Αν ναι, τις λάβατε υπόψη στη διαμόρφωση του δικού σας εργασιακού χώρου;

2. Πώς/Πού είναι ο εργασιακός σας χώρος; Πώς αποφασίσατε πού θα είναι (χώρα, πόλη, περιοχή, δημόσιος φορέας, ιδιωτικός φορέας, ιδιωτικό γραφείο, συστεγαζόμενο γραφείο, οικία, κ.λπ.); Τι χωρικές ποιότητες έχει (προσανατολισμός, μέγεθος, ύψος, σχήμα, χρώματα, υφές, φωτισμός, θέα); Συμμετείχατε στην διαδικασία διαμόρφωσης του εργασιακού σας χώρου;

**αν ναι:** Συμβουλευτήκατε κάποιον ειδικό στη διαμόρφωση του χώρου ή κινηθήκατε με γνώμονα το δικό σας αισθητικό κριτήριο; Αν ισχύει το δεύτερο είχατε κάποιο χωρικό πρότυπο στο μυαλό σας; Πώς έμοιαζε αυτό; Όσο αφορά στον χώρο, Ποιες ήταν οι αναφορές/καταβολές σας; Θεωρείτε ότι υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος χώρος που σας επηρέασε; Η διαδικασία διαμόρφωσης του εργασιακού σας χώρου προέκυψε πηγαία ή σας προβλημάτισε; Ήταν απλή ή σύνθετη για εσάς; Σας προβληματίζει ακόμα; Αν ναι, γιατί; Υπάρχουν στοιχεία που θα αλλάζατε και για ποιο λόγο;

**αν όχι:** Σας απασχολεί η εικόνα του εργασιακού σας χώρου; Αν ναι, με ποιον τρόπο; Έχετε την δυνατότητα να επέμβετε σε αυτήν; Αν ναι σε ποιον βαθμό; Υπάρχουν στοιχεία που θα αλλάζατε αν ήταν στο χέρι σας και για ποιο λόγο;

3. Πιστεύετε ότι στοιχεία όπως τα χρώματα, ο φωτισμός, οι υφές, τα έπιπλα, τα διακοσμητικά αντικείμενα, τα προσωπικά αντικείμενα, τα έργα τέχνης, τα φυτά και η θέα συμβάλουν με κάποιο τρόπο στη θεραπευτική διαδικασία, κι αν ναι σε ποιο βαθμό; Τι ρόλο πιστεύετε ότι έχει η αίσθηση της άνεσης στο χώρο για τον τρόπο που λειτουργεί η θεραπεία; Με ποιον τρόπο λειτουργεί για τον/την θεραπευτή/τρια, με ποιον για τον/την θεραπευόμενο/η, και σε ποιο βαθμό για τον καθένα;

4. Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ιδανικός εργασιακός χώρος για εσάς; Πού βρίσκεται (χώρα, πόλη, τοποθεσία, όροφος κ.λπ.); Σε ποια εποχή; Πώς μοιάζει; Τι περιέχει; Τι θέα έχει; Τι μυρωδιά; Τι αίσθηση σας αφήνει; Πώς σας κάνει να νιώθετε;

5. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, χρησιμοποιήσατε τον χώρο που χρησιμοποιούσατε και πριν για τις συνεδρίες σας;

**αν ναι:** η θέση σας ήταν η ίδια; Αν δεν ήταν, ποιο ήταν το κριτήριο για την αλλαγή της; Σας απασχόλησε το τι είναι ορατό στο θεραπευόμενο μέσα από την κάμερά σας; Επιμεληθήκατε το background σας; Αν ναι, γιατί, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;

**αν όχι:** Ποιοι ήταν οι λόγοι για τους οποίους αλλάξατε χώρο εργασίας; Πως αισθανθήκατε με αυτήν την αλλαγή; Ήταν για σας το ίδιο να δουλεύετε από διαφορετικό χώρο; Ήταν διαφορετικό; Με ποιον τρόπο; Σας απασχόλησε το τι είναι ορατό στο θεραπευόμενο μέσα από την κάμερά σας; Επιμεληθήκατε το background σας; Αν ναι, γιατί, με ποιο τρόπο και σε ποιο βαθμό;





