

ΔΙΑΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΣ» (Μάρτιος - Απρίλιος - Μάιος 2015)

Έτος 8ο - Αρ. Φύλλου 26 - Διανέμεται Δωρεάν



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39
Τηλ. & fax: 210-8257112-15
www.autoekprosopisi.gr
e-mail: autoekprosopisi@pepsaee.gr
Blog: autoekprosopisi.blogspot.com

ΟΜΑΔΑ ΘΕΑΤΡΟΥ ΤΗΣ ΠΕΨΑΕΕ

Στην ομάδα περνάνε όλοι πολύ ωραία, χορεύουν, κινούνται, βγάζουν ένα άλλο εαυτό, όπως μας είπαν, υποκρίνονται αυτό τον εαυτό που κρύβουν.

Οι εξυπηρετούμενοι σε αυτή την ομάδα βοηθούνται πολύ, κάνουν αυτό που νιώθουν, εκφράζονται όχι μόνο με το στόμα αλλά και με τη ψυχή. Είναι ευχαριστημένοι με τους συντονιστές και όχι μόνο σε αυτή την ομάδα αλλά σε όλες, τους ευχαριστούμε πολύ.

Στέλλα Κοκκόλη

ΘΕΑΤΡΟ Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.

Οι ηθοποιοί μας έκαναν την τιμή, στην δημοσιογραφική ομάδα της εφημερίδας «Διάλογος» και στον αρχισυντάκτη μας Παναγιώτη Διακάκη, να μας πουν από μια ατάκα ο καθένας σχετικά με το θεατρικό έργο που οι ίδιοι ανεβάζουν στο τέλος Ιουνίου. Τους ευχαριστούμε όλους από καρδιάς.

- Ελβίρα: «Είναι εξαιρετικό και μου έχει δοθεί η ευκαιρία να ξεκλειδώσω τον εαυτό μου...»
- Νίκος: «Ερωτευμένη θάλασσα...»
- Ειρήνη: «Μου αρέσει πάρα πολύ...»
- Κατερίνα: «Αυτό που περιμένω και δεν έρχεται...»
- Κώστας: «Δεν είμαστε γελωτοποιοί...»
- Έλτον: «Το θέλω πολύ...»
- Αθηνά: «Είναι υπέροχο...»
- Παρασκευάς: «Είμαι ευχαριστημένος...»
- Αποστόλης: «Πέρα από το πολύ ωραίο αποτέλεσμα που δημιουργείται σιγά σιγά, έχει αναπτυχθεί επίσης μια πολύ δεμένη και ανεπτυγμένη ομάδα...»

Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. CHANNEL My recovery

Recovery channel... Keep on dreaming

Συνέχισε να ονειρεύεσαι

Παράσταση για την Ψυχική Υγεία στο Ίδρυμα Μιχάλης Κακογιάννης
Ημερομηνία: τέλος Ιουνίου. Ώρα: 20:00- 21:00

Το έργο μας:

"Η τηλεόραση στο θέατρο"

Ένας μικρός τηλεοπτικός σταθμός - Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. CHANNEL - πωλείται από τον ιδιοκτήτη του σε δύο υποψήφιες εταιρείες των media από τη Γερμανία και την Κίνα. Η υπόθεση εκτυλίσσεται στο πλατό του σταθμού (σκηνή θεάτρου), όπου οι ενδιαφερόμενοι παρακολουθούν μέρος της ροής του προγράμματος και σχολιάζουν, προσπαθώντας να το προσαρμόσουν στη δική τους κουλτούρα. Αυτό βάζει σε αστεία δοκιμασία το προσωπικό και τους καλλιτέχνες του σταθμού.

Η ροή του προγράμματος:

● Έναρξη προγράμματος

Μουσικό σήμα σταθμού και παρουσίαση του προγράμματος από τη δημοσιογράφο του καναλιού.

Δελτίο ειδήσεων (σήμα δελτίου):

- **ρεπορτάζ αγάπης** (ρεπορτάζ βασισμένο στη δύναμη της αγάπης - 1ος δημοσιογράφος) 3 λεπτά τηλεοπτικού χρόνου



- **ρεπορτάζ ψυχικής υγείας** (βίντεο - παρουσίαση των τελευταίων εξελίξεων στον τομέα της ψυχικής υγείας - αναφορά στο μοντέλο recovery - 2ος δημοσιογράφος) 5 λεπτά τλχ

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ (βίντεο - κωμικό δρώμενο) 5,5 λεπτά τλχ

- **ρεπορτάζ "Κοντά στο παιδί"** (βίντεο με παράλληλο δρώμενο επί σκηνής: το Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού σε συνεργασία με την Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. χορεύει και παίζει για την προστασία των δικαιωμάτων του παιδιού - 3ος δημοσιογράφος) 10 λεπτά τλχ

- **συνέντευξη** - τηλεδιάσκεψη / εξωτερικό ρεπορτάζ στην Κίνα (κεντρική κωμική σκηνή Κινέζων ηθοποιών: διαπραγμάτευση για την αγορά του σταθμού) 10 λεπτά τλχ + Χορογραφία Κινέζων 4,5 λεπτά τλχ

- **δελτίο καιρού** (4ος δημοσιογράφος) 4 λεπτά τλχ

- **Κλείσιμο προγράμματος** (κλείσιμο δελτίου, μουσικό σήμα σταθμού)

- Το κοινό αποφασίζει σε ποιον από τους δύο ενδιαφερόμενους θα πουληθεί ο σταθμός (διάδραση με το κοινό) 3,5 λεπτά τλχ

Συνολική διάρκεια: 50 λεπτά

Οι ρόλοι είναι μοιρασμένοι σε ιδιοκτήτρια, αρχισυντάκτρια, floor manager, 2 camera men, 1 Γερμανίδα, 1 μεταφράστρια, 8 Κινέζοι αντιπρόσωποι, 2 παλαμαντζήδες, 2 πα-



ρουσιάστριες, 4 δημοσιογράφοι, 20 χορευτές.

Οι συνδέσεις των κειμένων θα γίνονται με κωμικό τρόπο. Θα χρησιμοποιηθούν κείμενα από τα βιβλία «Η αγάπη είναι επιλογή» του Ηλία Νατζέμ, «Στη μοναξιά των κόμπων με βαμβάκι» του Μπερνάρ Μαρί Κολτέζ και «Θέατρο Αντιθέατρο» του Πίτερ Χάντκε.

Η συνέντευξη, η τηλεδιάσκεψη και το εξωτερικό ρεπορτάζ είναι προκατασκευασμένα βίντεο από τις αντίστοιχες ομάδες.

Καλλιτεχνικά Υπεύθυνος: Νίκος Παυλίντας

Καλλιτεχνική επιμέλεια: Σοφία Παπασπουροπούλου

Σκηνοθεσία θεατρικών δρώμενων: Χρίστος Βερβερούδης

Χορογραφίες: Νίκη Λουλαδάκη (Σχολή: Artistic Studio Oriental Expression)

Κοστούμια: Κατερίνα Καραδόντη

Ομάδα επιμέλειας: Elton Qorollari, Στράτος Τσολακίδης, Ιωάννα Μανδαλιού

Μουσική Επιμέλεια: Σοφία Παπασπουροπούλου

Επιστημονική Φροντίδα: Αντώνης Κορφιάτης, Παναγιώτης Κωνσταντίνης, Βίκυ Γκουσοδοβά, Αναστασία Σαρρή

Στο έργο συμμετέχουν 22 Λήπτες Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας όπου λαμβάνουν υποστήριξη και ενδυνάμωση από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας και ένα πρόσωπο από την κοινότητα ο καθένας. Συνολικά είναι 10 επαγγελματίες και 12 πρόσωπα από την κοινότητα.

Η συνέχεια επί σκηνής...

«ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΑΣ»

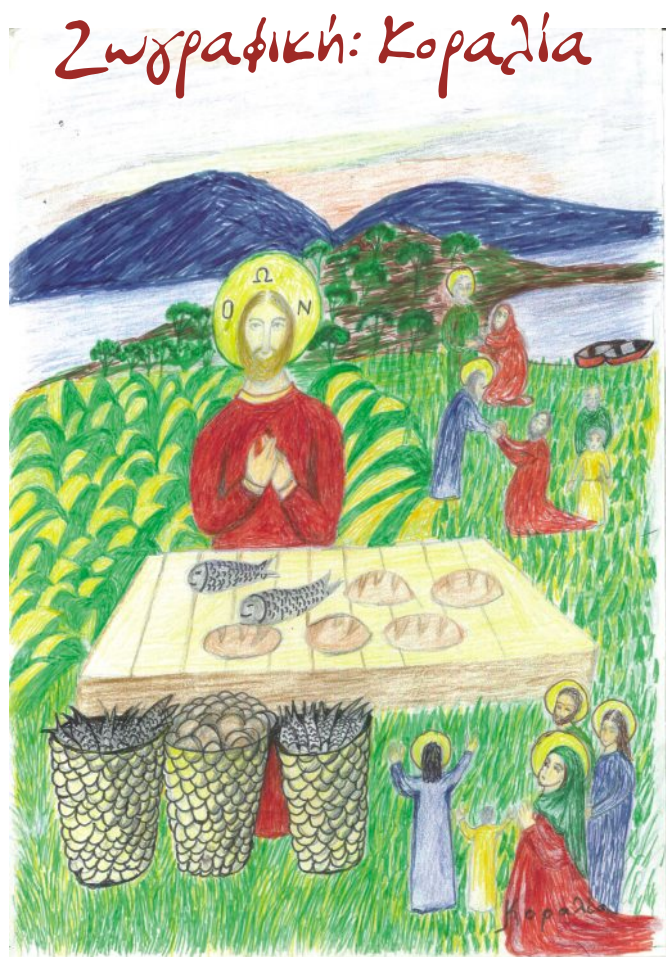
1. «Μια ιστοριούλα... (Ο Σωτήρης)» σελ.2
 2. «Η Κασσιανή και το Βυζάντιο...» σελ.3
 3. «Χαίρε του απρόβλεπτου ανέμου φίλη!»... σελ.4
 4. «Μεγαλώνοντας παιδιά Α.μεΑ...» σελ.5
 5. «Η αγαπημένη των πουλιών...» σελ.6
 6. «Ο εθισμός στο τζόγο...» σελ.7
- ... αυτά και άλλα...

Αντιγόνη Γκίνη

8 ΜΑΡΤΙΟΥ ΗΜΕΡΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Ούτε ξέρω πόσα χρόνια έχουν περάσει και υφίσταται αυτή η εορτή της γυναίκας. Είμαι σίγουρη ότι τον φεμινισμό τον προώθησαν οι άνδρες, κάποιοι τέλος πάντων, για να εργάζονται οι γυναίκες κι αυτοί απλά να συνεισφέρουν στον οικογενειακό προϋπολογισμό, ξεχνώντας βέβαια πως στην Ελλάδα, από καταβολής κόσμου, η γυναίκα ήταν τα πάντα, το σύμβολο της γονιμότητας, εργαζόταν πάντα σε όλες τις αγροτικές δουλειές, στα κτηνοτροφικά συγκροτήματα που είχαν πάντα οι Έλληνες στην επαρχία. Εκεί στην ελληνική επαρχία, ακόμα μέχρι την ώρα που γράφονται τούτα τα λόγια, δεν μπορούν να ζήσουν και να δουλέψουν, φυσικά, στα χωράφια, πάσης φύσεως αγροτικές εργασίες και στις κτηνοτροφικές μονάδες, χωρίς τις γυναίκες, με τους πατεράδες, αδελφούς, συζύγους, με τα παιδιά τους, ήταν και είναι παρούσες. Από πάντα η γυναίκα ήταν ο στυλοβάτης της οικογένειας και του οικογενειακού εισοδήματος, στα παιδιά, στο σπίτι, στη δουλειά, παντού... τι μας λένε κάποιοι ότι τάχα ανακάλυψαν την Αμερική;

✍ Αντιγόνη Γκίνη



ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ

Χρόνια μπιζίνες και τρεχάματα.
Για να ιδωθούμε μας πήραν
γεράματα.

Καλά που ήρθες πριν να πεθάνω
Γιατί τώρα ξέρω καλά τι να κάνω.
Να πω στ' ανίψια, στα εγγόνια, σ'
όλους

Να βρίσκουν τον χρόνο μέσα στους
χρόνους

Να βλέπονται και να γεμίζουν καλά
συναίσθηματα,

Αυτό είναι που αξίζει πριν γεμίσουν
τα μνήματα.

ΤΙΜΩΡΙΑ

Μας έχεις τιμωρία,
Και τι κάναμε;

Πριν χιλιάδες χρόνια
Ένα μήλο φάγαμε.

Σου χαρίζω την μηλιά μου.

Άσε με να ησυχάσω

Και μαζί κι όλους τους φίλους

Που δεν θα 'θελα να χάσω.

ΜΑΖΙ ΣΟΥ...

Μοναχιά, καλέ μου φίλε,
Σκέφτομαι ίσως πιο πολύ,
Μα μαζί σου πρέπει η σκέψη
Να επιβεβαιωθεί.

✍ Κάλχη Κρασσά

ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Μάνα, αλήθεια τι κρύβει αυτή η λέξη, πόση αγάπη, θυσίες, ξενύχτια. Αλλά και πόνο και οργή, αλλά και στοργή, αγάπη, απέραντη αγάπη, ατελείωτη, μεγάλη, πλατιά σαν την θάλασσα, αγκαλιά που χωρά πολλά παιδιά, ζωή που βγαίνει από μέσα της «τα Σα εκ των Σων» τα μέσα της και τα πιο μέσα της, το αίμα της, η πνοή της, οι οδύνες του τοκετού, οι πιο δυνατοί πόνοι του ανθρώπινου οργανισμού, η γλύκα του φιλιού των παιδιών, η λαχτάρα να τα δει, η πίκρα όταν φεύγουν. Τα σπλάχνα από τα σπλάχνα της. Η μάνα ζει μόνο για τα παιδιά, όσα κι αν έχει, η καρδιά της πάλλεται, χτυπά μόνο για τα παιδιά της. Μαζί με τους χτύπους της καρδιάς των παιδιών χτυπά κι αυτή της μητέρας κι ας μην το δείχνει κάποιες φορές. Για μια μάνα ζωή είναι τα παιδιά που έφερε στον κόσμο και δεν περιμένει ανταπόδοση, τίποτα, μόνο να είναι καλά τα παιδιά της, τίποτα άλλο. Εκείνη έχει μια μεγάλη ζεστή αγκαλιά, γεμάτη αγάπη.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

Ο Σωτήρης

Όπως είπα την προηγούμενη φορά, όταν πέθανε ο πατέρας μου στριμώχτηκα οικονομικώς, συγχρόνως είχα και πολλές περιπέτειες. Μια από αυτές ήταν κι ο Σωτήρης. Μια μέρα, λίγους μήνες μετά το θάνατο του μπαμπά, πρωί, πηγαίνοντας προς το σούπερ μάρκετ της γειτονιάς είδα απέναντι έναν κουλουροπόλη. Είχα καιρό να δω κουλουρά κι έτσι αποφάσισα να αγοράσω ένα δυο κουλούρια. Φθάνοντας εκεί είδα ότι ο κουλουροπόλης ήταν ένα παιδί. Αγόρασα δυο κουλούρια, τον κέρασα ένα και στην συνέχεια μου είπε ότι τον έλεγαν Σωτήρη ήταν 9 ετών και καταγόταν από την Αλβανία και την Κέρκυρα.

Ο μικρός φαινόταν κάπως στριμωγμένος και στεναχωρημένος. Του έδωσα το τηλέφωνό μου και του είπα να με πάρει αν χρειαζόταν κάτι. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας το τηλέφωνο χτύπησε. Ήταν ο Σωτήρης. Με παρακάλεσε να βρω, αν μπορούσα, μια δουλειά στον μπαμπά του τον Σωσίπατρη. Και άρχισε η περιπέτεια. Του βρήκα μια δουλειά στον κινηματογράφο ενός γνωστού μου, αλλά είχε κάτι μπλεξίματα με την Κέρκυρα και δεν πήγε. Οι μέρες άρχισαν να κυλούν στριμωγμένα θα 'λεγα. Έκανα ότι μπορούσα αλλά δεν έβρισκα δουλειά για τον εαυτό μου πόσο πιο πολύ για έναν άλλο. Ένας θεός μου έδωσε σε μένα κάτι χρήματα κι έτσι μπόρεσα να κάνω για τον Σωτήρη μερικά πράγματα. Τον πήγα στον κινηματογράφο, φάγαμε έξω του πήρα ένα παιχνίδι ακριβό, πήγαμε και σε ένα παιδικό πάρτι. Η μητέρα του η Σοφία, βρήκε μια δουλειά σε μια καφετέρια. Ο Σωτήρης μου θύμιζε τον αδελφό μου μικρό έτσι συνέχιζα να κάνω ότι μπορούσα για αυτόν. Μια μέρα όμως, πήγα και δεν τους βρήκα. Είχαν φύγει ξαφνικά προς άγνωστη κατεύθυνση. Έτσι τελείωσε η περιπέτεια με τον Σωτήρη που κράτησε παρ' όλα αυτά μερικά χρόνια. Εύχομαι να είναι καλά γιατί είναι καλό παιδί.

✍ Μαίρη Συράκη

ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ

Πρωτομαγιά, έχει μπει για καλά η άνοιξη, όλα είναι ανθισμένα, όλα τα σπίτια έχουν στην εξώθυρα στεφάνια πλεγμένα με λουλούδια. Η γη, το χώμα έχει καρπίσει, όλα είναι ανθισμένα και όμορφα. Μυρωδιά της ανθισμένης υπαίθρου είναι διάχυτη παντού και όχι μόνο. Όπου έχει μονοκατοικίες ή μπαλκόνια με άνθη, μοσχοβολά άνοιξη, όλα είναι όμορφα και χαρούμενα, η φύση είναι πανέμορφη κι αυτό μεταδίδεται στην ψυχή του ανθρώπου και όλα τα βλέπεις με άλλο μάτι, όλα είναι πολύ όμορφα, η ζωή αποκτά μυρωδιά αλλά και χρώμα. Μην κάθεστε, τρέξτε, χαρείτε, ο Μάιος μας έφθασε, η άνοιξη, η μυροβόλος ζωή μας φωνάζει να την απολαύσουμε. Ελάτε, εμπρός η ζωή μας περιμένει.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

ΜΑΡΤΗΣ

Μάρτης, πρώτος μήνας της Άνοιξης. Οι πρώτες ηλιαχτίδες τρυπώνουν δειλά-δειλά μέσα από το τζάμι. Τα περιστέρια ερωτεύονται κι αρχίζουν να χτίζουν τις φωλιές τους στα γύρω μπαλκόνια. Ένα μικρό αυγουλάκι σημαίνει ότι η Άνοιξη αρχίζει. Η αναγέννηση της φύσης. Η έκσταση των χρωμάτων των λουλουδιών. Τα πρώτα τιτβίσματα των πουλιών. Η μέρα μεγαλώνει, το σκοτάδι φεύγει σιγά-σιγά. Τα απογεύματα μπορείς να βγεις βόλτα. Τα παλάτ μπαινούν στις ντουλάπες. Οι άνθρωποι γελάνε περισσότερο και σκέφτονται τι θα κάνουν το καλοκαίρι. Τα σπίτια αλλάζουν όψη και όλοι τρέχουν να βάλουν τα ανοιξιάτικα τους ρούχα. Το Πάσχα κι η Ανάσταση μπαινούν μέσα στο Μάρτη. Κι αν γδάρει λίγο δεν πειράζει, τα καλά έρχονται. Καλωσήλθε Μάρτη, και μην ξεχάσουμε την κλωστούλα στο χέρι που μας έβαζαν οι γιαγιάδες μας.

✍ Βάσω Τσώνου

ΔΙΑΥΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας
Δημοσιογραφικού Εργαστηρίου του
Σωματείου «Αυτοεκπροσώπηση»,
26ο τεύχος.

Η τακτική χρηματοδότηση της
εφημερίδας, αλλά και η φιλοξενία
της παραπάνω ομάδας παρέχονται
από την Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε.

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Ηπείρου 41, Αθήνα 104 39.

Τηλ: 210 - 8818946,

fax: 210 - 5245302,

e-mail: pdiakakis@gmail.com,

ιστοσελίδα: www.autoekprosopisi.gr

ιστολόγιο:

autoekprosopisi.blogspot.com

Αν είστε Λήπτες Υπηρεσιών
Ψυχικής Υγείας μπορείτε να
στέλνετε άρθρα, σχέδια, ποιήματα ή
οτιδήποτε άλλο προς δημοσίευση
στην εφημερίδα μας.

Συντακτική ομάδα:

Καταιγιάννης Θανάσης,

Στρογγυλός Παντελής, Μπάκης

Στέλλα, Γκίνη Αντιγόνη,

Πετσαλάκης Γιάννης, Κασσάνδρας

Γιώργος, Πουρνάρας Σωτήρης,

Καββαδίας Ανδρέας, Συράκη Μαίρη,

Κρασσά Κάλχη, Κοραλία, Αθανασίου

Δώρα, Τσώνου Βάσω, Βουνάτσου

Ιωάννα, Κοκκόλη Στέλλα,

Μαθιουδάκης Μανώλης.

Συντονισμός:

Διακάκης Παναγιώτης.

Μοντάζ:

Καρούσος Σταύρος.

Η ΚΑΣΣΙΑΝΗ ΚΑΙ ΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Σήμερα θα πούμε πως γράφτηκε το τροπάριο της Κασσιανής που ψάλλεται την Μεγάλη Τρίτη. Όλοι οι ταχυδρόμοι στην Πόλη σπηρούνιασαν τα άλογά τους και τράβηξαν βιαστικά προς κάθε κατεύθυνση προς όλες τις πύλες της πολιτείας. Η Ευσεβέστατη Βασιλομήτωρ Ευφροσύνη στέλνει για νύφες. Ήρθε η ώρα να παντρεύσει το προσφιλή γιο της. Κι εκείνη έπρεπε να εγκαταλείψει τα εγκόσμια και να γίνει μοναχή. Αυτό το συνήθιζαν στο Βυζάντιο οι Αυτοκράτορες και οι Αυτοκράτειρες. Όταν εστέφετο καινούργιος Βασιλιάς και Βασίλισσα, οι πρώην, όχι αναγκαστικά, ήταν προαιρετικά, έπρεπε να πάνε σε μοναστήρι. Έτσι και ο θεληματικός, πεισματάρης, εικονοκλάστης Θεόφιλος είναι καιρός να βρει σύντροφο για να βαδίσει μαζί της κάτω από το βάρος του στέμματος. Άρχισαν οι μαντατοφόροι που κίνησαν και τρέμουν από προσδοκία και δέος όλες οι νεαρές καρδιές της Αυτοκρατορίας, το Ιερόν Παλάτιον λάμπει, οι πολύχρωμες και μεγαλοπρεπείς εκκλησίες αστραφτοκοπούν. Αλλά οι θυγατέρες δεν συλλογιούνται παρά τ' όνειρο, το μέγα, το μοναδικό, ονειρεύονται την Τελετή της Στέψης στον Ιερό Ναό της Του Θεού Σοφίας, ή του Αγίου Στεφάνου. Κάπου εκεί θα φορέσουν το Στέμμα και το βάρος του θα σημάδεψει για πάντα το μέτωπο, και θα φορέσουν τα κόκκινα σάνδαλα. Θα βγουν στον ιππόδρομο, θα τις επευφημήσει το πλήθος που θα υποκλίνεται και ταπεινά θα προσκυνά: «Αυγούστα, πολλά τα έτη σου» και θα ζούν από δω και μπρος στην Πόλιν την Θεοφύλακτον, στην καρδιά την λαμπερή του Βυζαντίου. Σ' αυτήν την μυθική πολιτεία, που την ονειρεύονται εκεί ψηλά στα Σκανδιναβικά Φιόρδ και στις λασπωμένες Ρούσικες Στέπες, στην βασιλίδια των πόλεων. Τα πάντα βρίσκονται μέσα σε τούτο το μοναδικό κέντρο του κόσμου. Αλλά όταν έφθασε, τέλος, η στιγμή που ο νέος Αυτοκράτορας είδε όλο το άνθισμα της ομορφιάς και της ευγένειας, δέλιασε. Δεν μπορούσε να διαλέξει. Ξεχώρισε εξή, τις πιο όμορφες. Κρατάει μήλο χρυσό στο χέρι ο Θεόφιλος, όπως και ο Πάρις. Σε εκείνη που θα δώσει το μήλο, αυτή θα στεφθεί

Antigone Γκίνη

ΒΟΡΕΙΟΣ ΗΠΕΙΡΟΣ

Τι να πούμε και τι να γράψουμε για τη βόρεια Ήπειρο, χιλιάδες χρόνια Ελληνική μέχρι το Δυρράχιο, από πάντα ήταν Ελλάδα και δεν την έλεγαν Βόρειο Ήπειρο, ήταν απλά Ήπειρος και η Βόρεια και η Νότια. Στη Νότια είναι τα Γιάννενα που προεξέχουν και στη Βόρεια το Αργυρόκαστρο. Γιατί το λένε Αργυρόκαστρο; Εκεί υπάρχει ένα μεγάλο κάστρο που χτίστηκε στο Βυζάντιο, περίπου στα χρόνια του Βουλγαροκτόνου. Και ήταν Άρχοντας από το Βυζάντιο στο μεγάλο αυτό Κάστρο ο Αλέξιος Αργυρός και έτσι το Κάστρο έκτοτε μαζί με την Πόλη ονομάστηκαν σιγά σιγά Αργυρόκαστρο δηλαδή το Κάστρο του Άρχοντα Αργυρού, που είχε άσχημο τέλος γιατί τον σκότωσαν οι Βούλγαροι που είχαν εισβάλλει σε Θράκη, Μακεδονία και Ήπειρο. Η γυναίκα του Θέκλα η Αργυρή ήταν έγκυος, γέννησε ένα κορίτσι που το έλεγαν Αλεξία Αργυρή που ήταν έρημο και το πήρε και το μεγάλωσε ένας παπούς και του έλεγε πάντα να μη μιλά για να μη ξέρει κανείς αν είναι Ελληνίδα ή Βουλγάρη. Για την ιστορία της οικογένειας Αργυρού θα γράψω άλλη φορά, τώρα λέμε για την Βόρεια

Antigone Γκίνη

Αυτοκράτειρα, σύζυγός του στον Ιερό Ναό. Αυτής το όνομα θα γράψει η ιστορία με ανεξίτηλη μελάνη δίπλα στο δικό του. Το στιβαρό χέρι απλώθηκε στην εκλεκτή που κράτησε το χρυσό μήλο. Ανέλπιστα ο επίδοξος σύζυγος της λέει μια κουβέντα παράξενη, ανάρμοστη, σχεδόν εχθρική. «Από τις γυναίκες μας έρχονται όλα τα κακά». Ήταν η Αριστοκράτισσα Κασσιανή που όταν άπλωσε το χέρι να πάρει το μήλο απάντησε: «Όμως κι από τις γυναίκες μας έρχονται όλα τα καλά». Την ίδια στιγμή το χέρι του Αυτοκράτορα τραβήχτηκε και το μήλο το χρυσό, το μαγικό δόθηκε στην ωραία Θεοδώρα την παφλαγόνισσα. Η εξυπνάδα στήριξε από την Κασσιανή το Στέμμα και το Θρόνο των Ρωμαίων Αυτοκρατόρων, αλλά για πληρωμή της αδικίας που της έγινε πήρε την άσβεστη ανάμνησή μας. Μέσα στα τόσα χρόνια που πέρασαν έκτοτε, η αγόρατη μνήμη των ανθρώπων έσβησε, πέταξε, παραμέρισε χιλιάδες ονόματα. Η Θεοδώρα η Θεοσεβής, η τυχερή αντίπαλος της Κασσιανής, αναστήλωσε τις εικόνες και το όνομά της τίμησε ευγνωμονούσα η εκκλησία, όμως της Κασσιανής απόμεινε που δεν έσβησε, δεν ξεχάστηκε, ζει με καινούργια και ανανεωμένη συγκίνηση, όσο ακούμε, οι αιώνιοι ρομαντικοί, το ωραίο τροπάριο της. Κι αν ο Θεόφιλος δέλιασε να γίνει σύζυγός της, απόμεινε δεμένος για πάντα μαζί της στη πιστή μνήμη μας. Στην μνήμη μας που κρατάει μια ξεχωριστή θέση το λυρικότατο τροπάρδι της. Έτσι όσο υπάρχει η γη ετούτη, η ελληνική φωνή θα ακούγεται και το τροπάριο της Βυζαντινής υμνογράφου θα το λέμε και θα το ξαναλέμε ακούραστοι την Αγία και Μεγάλη Τρίτη: «Της αλειψάσης τον Κύριον μύρον, πόρνης γυναίκας. Μαζί με τούτο άθελα της έκανε αθάνατη και την δική της ιστορία, το αγέραςτο, το θελκτικό παραμύθι της. Την εξαίσια χειρονομία της μετανιωμένης αμαρτωλής που σκόρπισε το αλάτρωτον του μύρου στα πόδια του διδασκάλου, απαθανάτισε εις μνημόσυνον αιώνιον η μοναχή Κασσία με το δοξαστικό ύμνο της.

Ο ΜΕΓΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Ο Μέγας Κωνσταντίνος γεννήθηκε στην Ναισό. Ήταν παιδί του Κωνσταντίου του Χλωρού, Καίσαρα της Ρώμης που είχε γεννηθεί στην Ιλλυρία. Ο Κωνσταντίνος μεγάλωσε και ηγήθηκε του Ρωμαϊκού στρατού, είχε πολλές νίκες και λένε ότι είδε το ΕΝ ΤΟΥΤΩ ΝΙΚΑ. Το 313 μ.Χ. στα Μεδιόλανα (Μιλάνο) υπέγραψε το έγγραφο της ανεξίτησκιας, έγινε Αυτοκράτωρ Ανατολικής και Δυτικής Αυτοκρατορίας και έμεινε στην ιστορία ως Κωνσταντίνος ο Μέγας ο Μονοκράτωρ. Η Ορθόδοξη Εκκλησία τον εορτάζει την ίδια μέρα (21 Μαΐου) μαζί με την μητέρα του Αγία Ελένη που είχε βρει στα Ιεροσόλυμα το Σταυρό του Κυρίου. Ο Κωνσταντίνος ήταν εκείνος που έχτισε την Πόλη την Βασιλεύουσα. Ήταν και είναι η πόλις του Κωνσταντίου, Κωνσταντινούπολις. Το 313 μ.Χ. έκανε τα εγκαίνια της Πόλης, το 330 μ.Χ. είχε χτίσει και μεγάλο Ναό, αφιερωμένο στην Σοφία του Κυρίου και το μεγάλο Ανάκτορον το λεγόμενον ΙΕΡΟΝ ΠΑΛΑΤΙΟΝ. Εκείνος εβαπτίσθη Χριστιανός 1 έτος πριν τον θάνατό του. Όσον αφορά εάν πίστευε στον Χριστιανισμό, ήταν θέμα πολιτικής, το ρεύμα πήγαινε προς τα εκεί. Έκανε 3 παιδιά αγόρια τον Κωνσταντίνο, τον Κωνσταντίνο και τον Κώνστα. Η Αυτοκρατορία κράτησε από το 313 μ.Χ. μέχρι το 1453 μ.Χ. όταν η Πόλις εάλω. Ήταν ο μόνος στην ιστορία Μονοκράτωρ και στην Ανατολική και στην Δυτική Αυτοκρατορία, γι αυτό του αξίζει και ο χαρακτηρισμός «Μέγας».

Antigone Γκίνη

ΤΟ ΓΕΛΑΣΤΟ ΠΑΙΔΙ

Πρωτομαγιά 1976 σκότωσαν τον Αλέξανδρο Παναγούλη στην Βουλιαγμένη στην οδό που έμενε και σήμερα λέγεται οδός Αλεξάνδρου Παναγούλη. Ο Παναγούλης ήταν πράγματι ένας αντιστασιακός, είχε κάνει 2 απόπειρες δολοφονίας κατά του χουντικού Παπαδόπουλου, αλλά απέτυχαν όχι γιατί ο Παπαδόπουλος ήταν πάντα σε αυτοκίνητο τεθωρακισμένο, αλλά και τις 2 φορές η βόμβα έσκασε 2 λεπτά πριν περάσει ο Παπαδόπουλος. Τον συνέλαβαν και τον είχαν για εκτέλεση. Κάποιο φίλοι του βρήκαν τον τρόπο και μίλησαν στον Αριστοτέλη Ωνάση έτσι ώστε αυτός να μιλήσει στους χουντικούς για να μην τον εκτελέσουν κι έτσι κι έγινε. Όταν ήρθε η ελευθερία στην Ελλάδα με την πτώση της χούντας και την προδοσία της Κύπρου, αποκαταστάθηκε η Δημοκρατία και ξαφνικά ο Αλέξανδρος Παναγούλης σκοτώθηκε από ποιους; Αυτό εγώ δεν το ξέρω, μετά από καιρό έμαθα από τις εφημερίδες και από την τηλεόραση σε κάποια εκπομπή, ότι είχε έτοιμο τον φάκελο της Κύπρου και ήθελε να τον βγάλει στην δημοσιότητα. Αυτά για το γελαστό παιδί, αιωνία του η μνήμη.

Antigone Γκίνη

World Wide Web

Σερφάρεις...
Το διαδίκτυο
Είναι δυνατό εργαλείο
Υπάρχουν πληροφορίες
Προσβάσιμες
Κι από παντού.
Μας κάνει εξυπνότερους
Σαν είδος, λένε
Οι στατιστικές.
Μα τι θα συμβεί
Αν ξαφνικά
Δεν έχουμε Ιντερνέτ;-

Γιάννης Πετσαλάκης
Δημοσιοευμένο

ΣΤΡΑΤΗΓΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΗΣ

Ο Μακρυγιάννης υπήρξε ένας από τους ήρωες της επανάστασης του 1821, αλλά ταυτόχρονα και μια άκρως αμφιλεγόμενη προσωπικότητα, πολέμησε ηρωικά κατά των Τούρκων αλλά εξίσου ηρωικά κατά των Ελλήνων πολιτικών του αντιπάλων, γνήσιος Έλληνας εμφορείτο από όλες τις αρετές αλλά και τις αδυναμίες της φυλής. Ο Ιωάννης Μακρυγιάννης γεννήθηκε το 1797 στο μικρό χωριό Αβορίτι Δωριδίας από τον Δημήτριο Τριανταφυλλοδημήτρη και την σύζυγό του Βασιλική. Η οικογένειά του καταδικώμενη υποχρεώθηκε να καταφύγει στη Λειβαδιά. Κατά την προσπάθεια απόδρασης συγγενείς πρότειναν στην μητέρα του να τον σκοτώσει για να μην κλάψει και τους προδώσει στους Τούρκους. Εκείνη όμως, αρνήθηκε κι έτσι ο Μακρυγιάννης γλύτωσε τον θάνατο. Όπως διηγείται ο ίδιος, το αφεντικό του τον ξυλοκόπησε άγρια ανήμερα της εορτής του αγίου Ιωάννη μπροστά σε όλους τους πανηγυριστές, επειδή κατά λάθος το καριοφιλι του αφεντικού, του έπεσε από τα χέρια. Τότε ο νεαρός Μακρυγιάννης κατέφυγε στο ναό του αγίου Ιωάννη και έκανε «συμφωνία με τον Άγιο», να του δώσει αργυρά άρματα με αντάλλαγμα ένα ακριβό καντήλι. Και ο Μακρυγιάννης έφκιασε ντουφέκι ασπυμένιο, πιστιόλες και άρματα και ένα καντήλι καλό. «Κι αρματωμένος καλά και συγχρισμένος το πήρα και το πήγα εις τον προστάτην μου κι ευεργέτην μου κι αληθινόν φίλον τον Αι Γιάννην», ερρομολογείται. Το 1820 μυήθηκε στην Φιλική Εταιρεία.

Για να μη γράφω πολλά ο Στρατηγός Μακρυγιάννης υπήρξε ένας από τους μεγάλους ήρωες του 1821 και πρωτοστάτησε το 1843 στο κίνημα για το Σύνταγμα επί Όθωνος. Υπήρξαν πολλοί και μεγάλοι ήρωες αλλά που να γράψεις για όλους. Ο Καραϊσκάκης, ο Κολοκοτρώνης, ο Νικηταράς, είναι ατέλειωτη σειρά πρώων. Ας είναι ευλογημένοι. Η Πατρίς τους ευγνωμονεί.

Antigone Γκίνη

ΝΙΚΗΤΑΡΑΣ

Νικήτας Σταματελόπουλος, ο πιο αγνός αγωνιστής. Η οικογένειά του πεινούσε αλλά ο Νικήτας εκεί στο καπετανιλίκι. Αγωνιστής ο πιο φτωχός δεν έπαιρνε ούτε λάφυρα, τίποτα. Είχε παντρευτεί την κόρη του καπετάν Ζαχαριά. Δηλαδή τον είχε βάλει 12 χρόνων ο πατέρας του ο Σταματέλος σε ένα γύφτο σιδερά. Εκεί τον είδε ο καπετάν Ζαχαριάς και τον πήρε κοντά του και αργότερα τον πάντρεψε με την κόρη του. Μεγάλος και τρανός, παλληκάρι από τα λίγα. Κάποτε ο θεός του ο Κολοκοτρώνης του είπε: «Μα βρε Νικήτα, εσύ είσαι καπετάνιος και να μην έχεις τίποτα, να πεινά η οικογένειά σου;» - «Τι να κάνω θείε; Εγώ είμαι στρατιώτης, δεν είμαι έμπορος...» Αυτός ήταν ο Νικηταράς, μεγάλος Έλληνας, αγωνιστής, παλληκάρι.

Antigone Γκίνη

ΛΑΜΠΡΟ ΑΣΤΕΡΙ

Λαμπρό αστέρι εκεί ψηλά,
Λάμπεις στο φεγγάρι χαμογελαστά.
Καπετάνιος... στο καράβι σου γράφω σ' αγαπώ
Και τα λέω όλα μ' αυτό.
Για τον Γάκη μου.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΔΕΡΦΟΥΛΑ ΜΟΥ ΤΗΝ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

Καλοκαιράκι έρχεται
Όρα για εξορμήσεις
Και μαζί μου πάλι θα σμίξεις
Έτσι κι αλλιώς και το χειμώνα
Έτσι επιδιώκουμε
Και την ζωή καταδιώκουμε.

Δώρα Αθανασίου

Χαίρε του απρόβλεπτου ανέμου φίλη!

Καλημέρα σας... Τα μεγάλα συναισθήματα απαιτούν και μεγάλο αναστήματα. Ανάσθημα ψυχής όμως κι όχι εξωτερικής εμφάνισης. Αξίες άδειες από τη σημασία τους και κενές, καθώς δεν προσφέρουν τίποτα. Πλαστικά λουλούδια σε άκομφο (κιτς) ανθοδοχείο. Λουλούδια χωρίς άρωμα, τεχνητά χρωματισμένα.

Πλοίο με μεσίστια σημαία, έχει περάσει σχεδόν το μισό από μπροστά μας. Εμείς κοιτάμε μέσα από ισκίο βαθύ το λιμάνι πίσω. Η θάλασσα μπροστά άγνωστη, έτσι ανηχνεύουμε με υποτονικούς προβολείς την πορεία για τη γη της επαγγελίας, αλλά με χαλασμένη πιξίδα. Το σινιάλο θα είναι στον αέρα, μεταφορμένο με λόγια της καρδιάς ή στολισμένο συνθηματικά στο βαζάκι με το λουλουδάκι στην άκρη του γραφείου.

...Με έκφραση σαν λευκή γραμμή περνά. Νομίζουν ότι δεν βλέπει, ότι δεν ακούει τις κρυφές ομιλίες πίσω από την πλάτη του. Είναι κάτι άνθρωποι (άντρες και γυναίκες) βυθισμένοι σε κάτι χαρτιά με αριθμούς. Προσθέτουν, αφαιρούν, βγάζουν το κέρδος, τη χασούρα, βάζουν σφραγίδες, υπογράφουν και κάποτε ξεχασμένοι σκιαγραφούν τα συναισθήματά τους. Άλλοι τα τυλίγουν στις; κόλλες του γραφείου τους και βρίζουν πίσω από τα δόντια τους, κι άλλοι κάνουν στα υπηρεσιακά έγγραφα καλλιγραφικά γράμματα, βαρκούλες, ήλιους, αστεράκια, φτέρες και γιασεμιά. Ανοίγουν φτερά και πετούν ψηλά στις προταγές των ουράνιων θεών, μελετώντας ξανά και ξανά των αποδημητικών πουλιών τις φωνές.

Ο προϊστάμενος στο κέντρο της αίθουσας παρακολουθεί, με το μάτι δήθεν αδιάφορο. Το βαζάκι με τα λουλούδια τον εμποδίζει να δει την κίνηση του χεριού. Δεν ξέρει τώρα τι κάνει η υπάλληλος. Γράφει αριθμούς στη σειρά με στρατιωτική τάξη και ονόματα με καλλιγραφικά γράμματα ή ζωγραφίζει καρδούλες και αστεράκια... Αυτό τον τρώει ώρες τώρα, μα δεν τολμά να ρωτήσει. Είναι ένας ευγενικός προϊστάμενος υπεράνω μικροτήτων. Ντυμένος με την κλασική στολή του δημοσίου υπαλλήλου, που καμιά σχέση δεν έχει με του υφισταμένου του το σπορ γιλέκο.

Είναι άνετος, ύψος ανάλογο με τις εκφράσεις που αντικρίζει.

Τους αρτηριοσκληρωτικούς τους προσπερνά σιγοτραγουδώντας: *Φιλιά και δακρυγόνα στην άκρη του χειμώνα, τα μάτια σου θα καίνε από χαρά θα κλαίνε».*

Τους χαλά έτσι την ησυχία, από πρόθεση. Πάει και πειράζει τους ανθρώπους, όχι για να τους κάνει κακό, αλλά για να παίξει μαζί τους το παιχνίδι της γάτας με το ποντίκι. Κουρελιασμένοι-ευτυχώς όχι όλοι- απ' τ' αγριεμένα κύματα, πεταμένα υπολείμματα

για πάντα στο σκοτεινό θάλαμο της γης, με ισκιωμένο μυαλό, είναι οριστικά βυθισμένες πόλεις κι ο κόσμος τους στο τέλμα της ημιμάθειας και της αδιαφορίας, καθώς σφυρίζει του παιδικού φίλου Παντελή Θαλασσινού το τραγούδι, αντιμετώπος έρχεται με τη νέα μέρα.

Τότε όλα γίνονται κινήσεις και νοήματα χωρίς ήχο. Οι εικόνες γυρίζουν πίσω μ' ένα ξέφρενο στρίγγλισμα, όπως κάνει η ταινία της κασέτας, όταν πηγαίνει μπρος-πίσω γρήγορα.

Σταματά σ' εκείνους που γνωρίζουν της γης τα κατατόπια, του Κάμπου στις αυλόπορτες, τα στέκια για τις λαλάδες. Παλιά τους λέγανε μάγους, μάγισσες, αιρετικούς και πάντα τους καίγαν. Τώρα τους ονομάζουν εκδικητές και τιμωρούς, γιατί έχουν να απονεύσουν, αλλά και να πάρουν πίσω. Κακό δεν κάνουν, παρά ανοίγουν δρόμο στο μυαλό και ξεσηκώνουν τις χορδές της ζωής. Με μια φλογέρα την αναγγέλλουν και μαζί με τον ήλιο ξαναστήνουν της αδελφούσης παρέες.

...Πίσω από το γραφείο τα μάτια της γυναίκας μάζεψαν δάκρυα. Ήθελε να φύγει, μα τώρα δε μπορούσε. Κάθε δάκρυ είχε μέσα του μια αλήθεια, ένα παράπονο και πολύ φως κάθε δάκρυ διαμάντι από παλιούς κρυμμένους θησαυρούς. Ακατανόητη η ζωή! Γυναίκα του σήμερα και του πάντα. Ιερή επικοινωνία η συνάντηση των ματιών, που δε μιλούν, αλλά γνωρίζουν. Ανάγκη πάσα η τρυφερότητα. Συμβόλαιο ανθρωπιάς μια σταγόνα αρωματικού λαδιού από πανάρχαιο κιούπι, που έγινε υπαγραφή μιας σχεδόν ανεξήγητα συνωμοτικής επαφής.

Την ώρα αυτή βγαίνει η ζωή από το γυάλινο μπουκάλι, που την έκλεισαν οι καλοί μας τρόποι και τριγυρνά στα σοκάκια, σαν τα δεκαεφτάρακα παιδιά στο πρώτο σκίρτημα του έρωτα. Ξυπνούν συναισθήματα, ξεχασμένα τριαντάφυλλα απλώνονται σαν κάμπος κόκκινος.

Στη φωτογραφία η καλοντυμένη γυναίκα, που της παίρνει ο άνεμος τα μαλλιά, για να της χαλάσει την τάξη. Συνάντηση αδιανόητη κι όμως υπαρκτή. Δυο κόσμοι διαφορετικοί, αλλά την ίδια ώρα γεμάτοι αισθησιασμό κά- τω από ένα κομμάτι ιδιού ουρανού. Αβέβαια όνειρα και στην άκρη του κήπου κυκλάμινα, σημάδι παλμού ζωής. Η επικοινωνία, που γίνεται αγάπη, φτιάχνει γέφυρες για εκείνους, που τις πατούν και μέσα στο πυκνό σκοτάδι ανακαλύπτουν λεβάντα, ασήμι και νερό.

Νερό, που μέσα του καθρεφτίζεται η σιωπή, που έγινε τρόπος ζωής και επιλογή συνειδητή, κόντρα στα «κατεψυγμένα αισθήματα» των ανθρώπων με τις ανήστες συνομιλίες, κούφια σε νοήματα ουσιαστικά.

Μιλά με τον άνεμο, τον ακούει να σφυρίζει μαλακά ή να λέει ένα σωρό τρέλες. Γελά, κλείνει τα μάτια, έχει άποψη και αντιρρήσεις... Χαμογελά συνέχεια, κάνει διαπιστώσεις...

Τελειώνει η σελίδα και γυρίζει στην επόμενη... Ένας κόμπος έρχεται στο λαμό. Είναι σίγουρο ότι ένας κύκλος έκλεισε εδώ. Ολοστρόγγυλος, χωρίς ψεγάδι, φτιαγμένος με μια νοοτροπία όμως παλιά. Είναι αυτή που θέλει τη γυναίκα κρεμασμένη στα ντουλάπια της κουζίνας, στα κατασαρολικά, στο πλυτήριο και με σκυμμένο κεφάλι να υπηρετεί και να τηγανίζει αβγά, την ώρα που τα θέλουν οι άλλοι.

Η πιεσμένη γυναίκα πληρώνει το τίμημα των νεανικών της επιλογών, αλλά τώρα που ο κύκλος έκλεισε, νιώθει κενό. Την παγίδευσαν τα «πρέπει» της ανάποδης κοινωνίας κι όταν άρχισαν να πέφτουν οι παλμοί της καρδιάς, ήρθε ο έρωτας. Τώρα ήταν η μεγάλη δοκιμή, η πρόκληση για επανάσταση, το αποτέλεσμα της οποίας θα είναι αφιερωμένο σ' όσες σπάσανε, σ' όσες κρατάνε ακόμα. Θα μπορούσατε, ω! φίλοι, να πείτε ότι όλα αυτά είναι αποκηρύματα της φαντασίας μου ή ότι παίζω πάλι με απώτερα σκοπό να τρομοκρατήσω τον αποχαινωτικό εγωιστικό ύπνο των ανθρώπων. Όμως παρακαλώ πολύ να με πιστέψετε, διότι δεν υπήρχε εξευτελιστικότερη θέση από το να μη σε πιστεύουν αυτοί, που εσύ πιστεύεις. Δεν είναι αόριστα, δεν είναι φανταστικά, δεν είναι τυχαία όλα τούτα, που οι γυναίκες ζουν μ' ένα ξεχασμένο χαμόγελο εμπρός στα διακοσμητικά κρύσταλλα, εμπρός στο φιλάρεσκο αισχρο γυαλιστερό καθρέπτη. Όμως, τι κρίμα, δε μιλάνε, δεν αντιδρούν, διότι έτσι λένε είναι η ζωή... Ποιού η ζωή;

Και ο άνεμος, αυτός ο απρόβλεπτος επαναστάτης θέλει τρυφερά να χαϊδέψει τα κρυμμένα παράπονα και μ' ένα ακόντιο με σκαλιστή λαβή να καρφώσει όλες τις αγέλες, τις ύαινες, όλες τις έχιδνες, τις ανασίχυντες, που ντροπιάζουν την αυγή, που ντροπιάζουν την ώρα της γέννησης μιας καινούργιας μέρας, που παίζει φλογέρα, καλώντας τα μεγάλα συναισθήματα να δείξουν ότι δεν χρειάζονται μεγάλα αναστήματα εξωτερικής εμφάνισης, αλλά μεγαλεία ψυχής.

Χαίρε γυναίκα, που είσαι η μόση της Άνοιξης. Χαίρε απρόβλεπτε άνεμε, που τραγουδάς της γυναίκας τα λαμπρά δάκρυα, που μουσκεύουν κάποιες αλήθειες, γραμμένες σ' ένα χαρτί από έναν ερασιτέχνη ποιητή.

Εφημερίδα *Χιακός Λόγος*, 1996, Ιδιαιτρονίες
ΣΤΕΛΛΑ ΙΩΑΝ. ΜΠΑΚΝΗ
ΑΝΑΛΕΚΤΑ

ΘΕΤΙΚΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Το πιο δύσκολο πράγμα είναι να παραδεχτούμε ότι πάσχουμε από χρόνια ψυχική νόσο και ότι χρειαζόμαστε αγωγή δια βίου. Φυσικά μιλώ για τις ψυχωτικές συνδρομές εν γένει και οι οποίες είναι εν πολλοίς χρόνιες. Και εξηγούμαι: όταν περάσει η πρώτη κρίση και επανερχόμαστε στην φυσιολογική σκέψη θέλουμε να πετάξουμε τα φάρμακα διότι και εμείς αισθανόμαστε καλά και οι άλλοι μας το λένε ότι πλέον είμαστε καλά.

Και ενώ η σκέψη μας λειτουργεί κανονικά οι παρενέργειες των φαρμάκων μας καθηλώνουν. Έτσι ο πειρασμός μας σιγοψιθυρίζει ότι δεν χρειαζόμαστε την αγωγή μας. Είναι επίτευγμα για μας να αποδεχτούμε ότι η υποτροπή παραμονεύει όσο και εάν εμείς αισθανόμαστε καλά και ότι πρέπει να παίρνουμε τα φάρμακα μας δια βίου. Τώρα μάλιστα που υπάρχουν νεότερες γενιές φαρμάκων είναι δυνατόν να ελαχιστοποιηθούν οι παρενέργειες ώστε και εμείς να αισθανόμαστε καλά και η εικόνα μας προς τα έξω να είναι αποδεκτή από τους λοιπούς συνανθρώπους μας. Δεν είμαστε πλέον ένα κουρέλι περιφερόμενο λόγω των παρενεργειών.

Όταν λοιπόν κάνουμε το πρώτο και δύσκολο αυτό βήμα ακολουθεί το επόμενο που είναι να έχουμε τουλάχιστον ένα σημαντικό πρόσωπο στη ζωή μας το οποίο θα μας στηρίξει σε στιγμές δύσκολες που θα κατανοεί τις ανάγκες μας και θα μας αγαπάει με αφοσίωση ώστε να είναι πάντα δίπλα στο πλευρό μας και να μας εμπνέει σιγουριά και δύναμη στις διάφορες περιστάσεις του βίου μας. Το ιδανικό πρόσωπο χωρίς να αποκλειστούμε και άλλα είναι ο/η σύζυγος το οποίο θα πρέπει και εμείς με την σειρά μας να το κερδίσουμε με την ανάλογη προς αυτό συμπεριφορά μας.

Έπειτα χωρίς να το καταλάβουμε καλά καλά έρχονται και εφαρμόζονται από εμάς και τα άλλα απαραίτητα στοιχεία τα οποία είναι αναγκαία ώστε να χτίσουμε επιτυχημένες και ολοκληρωμένες προσωπικότητες. Θα πρέπει πρώτα πρώτα να λέμε και να μιλάμε για το ποιό είμαστε και τι αισθανόμαστε ώστε να μην κλεινόμαστε στο καβούκι μας αυτοστιγματίζομενοι και δυστυχημένοι. Από την εμπειρία μου έχω να πω ότι πολλοί θα μας αγαπήσουν και θα διατεθούν ευνοϊκά απέναντι μας όταν θα τους ανοίξουμε την καρδιά μας. Μόνο που πρέπει να προσέχουμε με ποιον μιλάμε και τι λέμε διότι ο κόσμος που μας περιβάλλει δεν είναι τόσο όμορφος και αγγελικά πλασμένος όσο πολλές φορές νομίζουμε. Ακόμα και τους ειδικούς να προσέχουμε γιατί είναι πιθανόν να κουβαλούν τις προσωπικές τους νευρώσεις και να μας επηρεάσουν άσχημα.

Στη συνέχεια θα λέγαμε ότι δεν πρέπει να χάνουμε τις φιλίες μας με την τυχούσα άσχημη συμπεριφορά μας αλλά τουναντίον αγαπάμε τους φίλους μας και να ποτιζόμαστε συχνά την σχέση μας με αυτούς για να μην μαραθεί. Βεβαίως σε καμιά περίπτωση δεν είμαστε υποχρεωμένοι να διατηρούμε κάτι το χαλασμένο παίζοντας τον ρόλο του θύματος.

Σημαντικό επίσης βήμα για την ψυχική και πνευματική μας υγεία είναι για παράδειγμα να συμμετέχουμε σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις και να μην καταπέφτουμε στην απομόνωση γιατί αυτό φυσικά δεν ωφελεί σε τίποτα. Επίσης να είμαστε δημιουργικοί, να έχουμε αγάπη για την μάθηση δια βίου. Να αποκτάμε όλο και περισσότερες δεξιότητες ώστε να μην χαράμιζεται ο πολύτιμος ελεύθερος χρόνος μας. Να διαθέτουμε και κάποιο χρόνο για την ξεκούραση μας και την ψυχαγωγία μας. Επίσης αν τυχόν μας συμβεί κάτι να μην διατάσουμε να χτυπήσουμε την πόρτα των ειδικών ή και ανθρώπων που είναι ευαισθητοποιημένοι σε θέματα υγείας και έχουν την απαραίτητη κατανόηση.

Με όλα αυτά θα καταφέρουμε να επιζήσουμε με αξιοπρέπεια και να γίνουμε πρότυπα για εκείνους που αντιμετωπίζουν παρόμοια προβλήματα ή και γενικότερα να είμαστε παραδείγματα μέσα στην κοινωνία που ζούμε. Εύχομαι υγεία και καλή ανάκαμψη για όλους μας

BULLYING

Το έχω νιώσει υπάρχει στη ζωή μου..., δεν αφήνω ευτυχώς να ακουμπάει την ψυχή μου. Γιατί με αγαπά..., δεν έχει αξία για μένα αυτό! Αυτοί που το κάνουν είναι αμόρφωτοι..., και δεν θα το ψάξω και πολύ..., γιατί έχω στόχο να κάνω τα δικά μου πράγματα σ' αυτή την ζωή.

Υ.Γ. Βαγγέλη αντίο!!

Υ.Γ. Μίλα..., μη φοβάσαι και ήσυχος να κοιμάσαι!

ΠΟΙΗΜΑ 1

Το σ' αγαπώ είναι μεγάλη λέξη,
Πρόσεχε κανείς να μην σε κλέψει,
Ξεχνάω ποιος είσαι και τι κάνεις,
Σιγά μόνο μην υπερβάλλεις...

ΠΟΙΗΜΑ 2

Κι αν βρίσκαμε το θάρρος μας,
Θ' αφήναμε λίγο το πάθος μας,
Πες μου μια λέξη για την νύχτα την
ασημένια,
Αχ, να 'ξερες πόσο σ' έχω έγνοια...

Δώρα Αθανασίου.



ΤΟ ΑΔΙΕΞΟΔΟ

Βλέπω παιδιά σκυμμένα

Στη ροή του αίματος
απορροφημένα

Βλέπω παιδιά χαμένα

Στο πουθενά

Να αναριγούνε απεγνωσμένα

Για ποια χαρά;

Τι θα βρουνε απελπισμένα;

Μήπως κάποια συντροφιά;

Μα καμιά δεν θέλει

Ούτε εσένα, ούτε εμένα, ούτε

καμιά.

Ιωάννα Βουνάτσου

ΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΤΟ ΠΟΤΑΜΙ ΤΟ ΧΡΥΣΟ ΚΛΕΙΔΙ

Σ' αγαπώ, σ' αγαπώ σε περιμένω, πέρασαν χρόνια που μου άφησες μια μεγάλη αρμαθιά από κλειδιά και μου είπες άμα ανοίξω την ψυχή σου, θα 'ρθείς, όμως χρόνια προσπάθω, αλλά τα κλειδιά δεν ανοίγουν. Μου το 'πες αυτό που θα 'νοιξει την ψυχή σου θα είναι το χρυσό κλειδί της αγάπης, αλλά ακόμα χρυσό κλειδί δεν είδα. Προσπαθώ σε μια κλειστή πόρτα αλλά δεν ανοίγει, έως τότε μα που είναι το χρυσό κλειδί; Κλαίω, τρελαίνομαι, πότε θα βρω το χρυσό κλειδί της αγάπης, να σου ανοίξω την ψυχή, ψυχή μου, ψάχνω να το βρω αλλά του κάκου, πουθενά, η αγάπη έχει κρυφτεί και δεν την βρίσκω. Τρέχω στην θάλασσα, την ρώτησα αν σε είδε και μου μουρμούρισε θυμωμένα, όχι δεν τον είδα, πήγα στον ποταμό, μου απάντησε κρύα και λιτά, όχι δεν ξέρω, πήγα στην λίμνη με τα νούφαρα, την ρώτησα, μου απάντησε παιχνιδιάρικα, τι τον θέλεις, αλλά εγώ δεν ξέρω. Τρέχω ζερβά, τρέχω δεξιά, ρωτώ μα απάντηση καμιά, τα κλειδιά τελείωσαν, αλλά μου απόμεινε ένα, το χρυσό κλειδί και ψάχνω να βρω την κλειδαριά να σου ανοίξω. Κάθομαι παγωμένη σαν νεκρή στην όχθη του ποταμού και κοιτάζω στην αντίπερα όχθη και ξαφνικά σε βλέπω μα το ποτάμι είναι βαθύ και βάρκα εγώ δεν έχω. Καθόμαστε απέναντι, ο ένας στον άλλο και στην μέση το ποτάμι που χωρίζει τις ζωές μας. Αλήθεια θα μπορούσω να βρω το θάρρος, το κουράγιο, να περάσω στην αντίπερα όχθη; Δεν ξέρω το ποτάμι είναι εκεί κι εγώ περιμένω. Μας χωρίζει, καρδιά μου, ένα ποτάμι κι ένα χρυσό κλειδί.

Αντιγόνη Γκίνη

ΚΑΣΣΑΝΔΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ



ΗΛΕΚΤΡΟΣΟΚ

Τι είναι το ηλεκτροσόκ; Είναι μια μέθοδος θεραπείας ψυχικά νοσούντων. Στο παρελθόν γίνονταν πολύ τακτικά γιατί δεν υπήρχαν τα φάρμακα που υπάρχουν σήμερα. Και στην εποχή που ζούμε γίνονται ηλεκτροσόκ σε πολύ βαριά περιστατικά. Βάζουν τον ασθενή στο κρεβάτι ανάσκελα, τον καλωδιώνουν στο κεφάλι, στα χέρια και στα πόδια, περνάει από το καλώδιο μια πολύ μικρή ποσότητα ρεύματος, όσο γίνεται για να προκαλέσει σοκ, δηλαδή τραντάζεται ο ασθενής και το ηλεκτροσόκ φέρνει αποτέλεσμα στα καίρια σημεία του ανθρώπινου οργανισμού. Αλλά αυτό εάν ο ασθενής το έχει ανάγκη, γίνεται πολύ συχνά και δυο και τρεις φορές την εβδομάδα, αλλά είπαμε πρέπει να είναι πολύ βαριά τα περιστατικά. Στην εποχή μας που υπάρχουν τόσα πολλά φάρμακα, πόσιμα και ενέσιμα θα έλεγα ότι το ηλεκτροσόκ έχει ελαττωθεί αρκετά. Υπομονή συνασθενείς, τι να κάνουμε; Με τον ένα ή τον άλλο τρόπο πρέπει να έρθει η θεραπεία και να γίνουμε καλά. Σας αγαπώ και υπομονή.

✍ Αντιγόνη Γκίνη

ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΩ ΜΕ ΠΡΩΤΟΤΥΠΗ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΚΑΙ ΟΝΕΙΡΑ

Σε ένα κόσμο που η διασκέδαση είναι το πάν και ως εκτόνωση και ως ήθος.

Σήμερα μπορούμε μέσα από τον φανατισμό και το πάθος να ερμηνεύουμε στα δικά μας αδιέξοδα πρώτα - πρώτα, το δικαίωμα της πρωτοβουλίας για εκτόνωση και ικανοποίηση από τις σημερινές έκτροπες καταστάσεις που κυριαρχούν στην λογική και ανταπεξέρχονται στην ιδιαίτερη επιθυμία των ατόμων καθολικά και χωρίς εμπόδιο να ξεσπούν σε βία ειρηνεία και περιφρόνηση πιστεύοντας χωρίς κανένα ίχνος δικαίωματος σε ομάδες τίτλους και ανταγωνισμό. Θα αναφερθώ στον αθλητισμό, ως κεντρικό πόλο διαγωγής πάθος θρησκεία και βάπτισμα. Γιατί; Κυριαρχεί η διαφθορά και το συμφέρον Του πολέμου δηλαδή του πιο ισχυρού ταπεινώνοντας στην συνέχεια τους αντίπαλους οι οποίοι δεν είναι άλλοι παρά από την άλλη παράταξη.

Λογική πληθώρας βίας και σύγκρουσης, και λαθών.

Αιτίες μίας μη υγιούς ζωής και μύρια προβλήματα που έπονται.

Τόσο στους υπόλοιπους όσο και στην ψυχολογία των ατόμων αυτών.

Αυτά για τον φανατισμό και την διασκέδαση.

Μπορούμε να αντιδράσουμε; Μόνο αν αλλάξουμε την διασκέδαση ερμηνευτικά τουλάχιστον γιατί υπάρχουν πολλά είδη διασκέδασης που δεν θα αναφέρω.

Ναι, μετατρέποντας την εκτόνωση σε δημιουργία και όχι απαραίτητα ίσως και σε ψυχαγωγία, π.χ. κάτι που αξίζει να ρωτάς την εγκυκλοπαίδεια.

✍ Αθανάσιος Κατσιγιάννης

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΣΑΡΡΗ!!!

Γλυκιά μου Αναστασία
Γλυκιά μου εσύ κυρία
Τι να σας ζητήσω πιο απλό;
Μόνο να είμαι στην καρδιά σας και εγώ!!!

ΤΑ ΛΑΘΗ

Να βάζεις στόχο
Και με τρόπο
Να μη ξαναβάζεις
Τα ίδια λάθη
Στο ίδιο το καλάθι!!!

✍ Δώρα Αθανασίου.

ΟΜΙΛΙΑ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΠΑΙΔΙΑ ΑΜΕΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΟΡΘΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΑΖΙ ΤΟΥΣ. Ή ΚΑΤΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ.

Σήμερα, σε μία εποχή διαστημική παράγοντες εφ' όλης της ύλης σπουδαιότητα και ανάγκες τρέχουν με βαθμούς ίσων κοινωνικών ευκαιριών.

Η ισότητα της γυναίκας, και ο δρόμος της αποασυλοποίησης με αγώνες, βρίσκουμε ή συναντάμε κοινά στοιχεία. Πχ η γυναίκα κλεισμένη στο σπίτι.

Υποχρεώσεις οικογενειακές, αυταρχισμός, πίεση, - γυναίκα πρότυπο- και παράδειγμα, οριοθετούν [την οικογένεια] σε μικρές κυρίως κοινωνίες, αλλά και σε μεγάλα αστικά κέντρα την ανάγκη για ελευθερία. Κοινωνική θέση, οικονομική συμμετοχή. Το τεράστιο θέμα της ψήφου, καθαρό της δικαίωμα, μοιάζει [με αυτό του διαταραγμένου ψυχικά ασθενή] και την κοινωνική της θέση, και απελευθέρωση, από τον συζυγικό ζυγό όσο και την κοινωνική της στάση, υπονοώντας την ελευθερία της επιλογής στον σύζυγό της, και στην κοινωνική ζωή της. Στοιχεία καθαρά αποασυλοποίησης.

Σε τι διαφέρει οι ψυχικά ασθενείς; Από όλα αυτά; Κατακραυγή κοινωνίας, καμία εκπαίδευση έγκλειστοι στο σπίτι και στο άσυλο κοινωνική ντροπή το [έχει πει και ο Άδωνης Γεωργιάδης ΠΡΩΗΝ υπουργός-υγείας] ντρέπομαι για την ψυχική υγεία.

Σκεφτείτε να μεγαλώνουν παιδιά ΑΜΕΑ από γονείς ΑΜΕΑ, τι θα γίνει.

Θα κλάψουνε παιδιά θύματα. ΓΙΑ ΤΙ; Νοστροπία καθαρά ρατσιστική.

Διότι έλλειψη εκπαίδευσης καμία συνείδηση, όσους ρωτάς στην στατιστική έχουν γνώμη κατά της ψυχικής υγείας και καμία τέτοια στατιστική δεν παρουσιάστηκε δημόσια πουθενά, για το άνοιγμα των ψυχιατρείων. Την στιγμή που οι ψυχικά ασθενείς βγαίνουν επιτέλους από τα ιδρύματα. Που πάνε όμως; Μα στον επαγγελματία υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Αποτέλεσμα; Φταίει ο Επαγγελματίας.

Κοινή γνώμη της μη αποδοχής. Κυρίως του -της ψυχικά ασθενούς. Όλο το βάρος και η ευθύνη βαραίνει τους ψυχικά πάσχοντες έτσι, αλλά χωρίς καμία εκπαίδευση σημαίνει την αποσυχροποίηση της ψυχιατρικής.

Προτάσεις για την κοινωνικοποίηση και επανένταξη, είναι το επάγγελμα οι στόχοι και οι δυνατότητες. Πρωτίστως όμως υπάρχει η εκπαίδευση της οικογένεια; μαζί με τους λήπτες [ή θα έλεγα κοινωνικά πάσχοντες.]

Αδιέξοδα, μαγκιά, και ιδέα εγώ κάποιος είμαι, αναζητητές, τρόφιμοι, όριο φτώχειας, επί-ζώντες είναι τα θύματα και υπάρχουν και περισσότερα της ψυχικής ασθενείας. Άρα τα προβλήματα είναι κοινωνικά.

Όραμα στόχοι κάτι να κάνουμε τα επόμενα βήματα χωρίς τίποτα είναι δύσκολα. Λύσεις υπάρχουν; Ναι. Και είναι. Η επιλογή των επαγγελματιών η εκπαίδευση για εργασία με κοινωνιολόγους, η κατοχύρωση του επαγγέλματος, αλλά για να φτάσουμε εκεί με εργαλεία τα φάρμακα θα χρειαστεί περισσότερη έρευνα Εντάξει ο φροντιστής και ο ψυχολόγος και εκείνος που ζει τον ψυχικά ασθενή να ξέρει το μέτρο του και την ευθύνη του δεν φτάνει.

Χρειάζεται ένταξη και σχολική εκπαίδευση προετοιμασία και όχι χάρδια τύπου έργο-θεραπεία. Πρέπει να ξέρει που ζει ο ψυχικά ασθενής πχ τα δικαιώματά του και τους νόμους και πώς θα ζούσε μόνος και ως εργαζόμενος και ως γονέας.

Στόχος κύριος για την ένταξη να μοιρα-

στεί παιδεία να πάρει ενδιαφέρον από την πολιτεία να νιώθει σιγουριά και αυτοπεποίθηση κυρίως ισότητα στην εκπαίδευση και αυτοσεβασμό. Με στόχο να γκρεμίζει το παρόν κοινωνικό στίγμα, και την προκατάληψη με προσπάθεια.

Δηλαδή το παρόν στην εκπαίδευση ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΥ χαρακτήρα με οικογένεια ή όχι. Κυρίως υποχρεωτική εκπαίδευση διά βίου, και όχι ακούσια νοσηλεία.

Που επισημαίνει την έρευνα πάνω στο σώμα, καταρρίπτοντας όλη την αξιοπρέπεια του ατόμου για ελευθερία, και μαζί και το δικαίωμα για σωματική [που επισυνάπτει] και την βασική θεμελιώδη επιλογή της φύσης για απαρτίωση ελευθερία του ορισμού της φυσιολογικής χρήσης του σώματος.

Ιδιαίτερα σε μικρά παιδιά, έγκλειστα σε ιδρύματα, που από μικρή ηλικία παίρνουν τον δρόμο του ψυχιατρείου με την όποια μοίρα τους.

Τι μας διδάσκει αυτό; Καμία συνείδηση και καμία ισότητα μεταξύ μας. Τι λέει η ιστορία για την ισότητα; Μια εικονική πραγματικότητα. Κυρίως από τα στελέχη της εξουσίας. Ποιος προσεγγίζει μια κοινωνία απόλυτης ισότητας;

Ο Σωκράτης και ο Πλάτωνας που μίλησαν για την πολιτεία της αρχής της κοινωνίας και την ανάγκη και διάπλαση της αρετής που μετουσιώνει το έμφυτο με αρχές και κοινωνικές ρίζες της ίδιας της πολιτείας [ελευθερία και εξουσία] ανάγκη της κοινωνίας αν αυτή εκπαιδευτεί.

Ουσιαστικές προτάσεις στην ψυχιατρική είναι τα είδη των παθήσεων, και πώς εκπαιδεύονται.

Απόλυτο ουσιαστικό ρόλο παίζουν η έννοια της προσωπικότητας και τα είδη της πολλαπλής προσωπικότητας τα οποία έχουν εκπαιδευτικό χαρακτήρα, στην κοινωνία και επηρεάζουν τον τρόπο ζωής, και όχι το διαφορετικό ίσον ξένο.

Πολλάπλά στοιχεία της προσωπικότητας σημαίνει αντοχή και αυτή παίζει κύριο ρόλο στα λάθη των όλων διαγνώσεων για αποτροπή της αυτοκτονίας, στο χέρι του γιατρού είναι η δυνατότητα να απομυθοποιεί την ασθένεια, με εκπαίδευση για την αποδοχή των φαρμάκων [βλέπε] βίο-ιατρική στην έρευνα και την διάγνωση. Πράγμα που φτάνει μέχρι το τελικό στάδιο της καριέρας του.

Και ζητούμενο από την αρχή του επαγγέλματος.-Ετσι αρχίζει η προσπάθεια και η απομυθοποίηση του ψυχικά ασθενή με παρόν την εκπαίδευση στην ΕΝΤΑΞΗ και σε καμία περίπτωση ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ τίποτα δεν υπάρχει που να περιμένει τον ψυχικά ασθενή να επανενταχθεί. Γιατί δεν υπάρχει εκπαίδευση, η οποία τώρα αρχίζει και μάλιστα με πρότυπα κέντρα ένταξης κοινωνικού χαρακτήρα. Συναντώντας σε δύο μοντέλα ιατρικό και κοινωνικό την σχιζοφρένεια με κυρίως αυτή κοινωνικού χαρακτήρα και όχι σφρονοιστικού, στα ίδια μοντέλα διαφορετικό. Πρώτα στα ίδια ίχνη της σχιζοφρένειας, και μεγαλώνοντας παιδιά ΑΜΕΑ καθήκοντα με κριτήρια την ρίζα και την παράδοση, από την γέννηση του ψυχιατρείου έως τον σύγχρονο άνθρωπο και τον πολιτισμό του.

Δεν βρέθηκαν δόγματα και αξίες 1830 - 2014 -186 χρόνια σύγχρονης ιστορίας του ψυχιατρείου, και βρίσκουμε να μην φιλοξενεί ακόμα την κλασική παράδοση τι και ποιοι φιλοξενήθηκαν σε αυτό.

Τόσο στην ιστορία όσο και στην έρευνα

σχεδόν 200 χρόνια με συγκριτικό και κλασικό τρόπο την ανεξι-θρησκεία την διαφορετικότητα. Αλλά μόνο τον παράλογο και σε ήπιο ρυθμό κάποιο πολιτισμό -αξιών. Δηλαδή για πολλά χρόνια χωρίς έρευνα και αξιώσεις και σφρονοισμός υπέρμετρο ως τις ημέρες μας. Ζώντας και όχι επιλέγοντας θεραπείες που διδάσκουν την θρησκεία [βλ. το αμάρτημα της μητρός μου] Βυζηνός, και τόσες ατυχίες μπροστά σε ένα τρομερό καθεστώς να το καταγγέλλεις. Θα έπρεπε ο κάθε άνθρωπος να ορίζει τον εαυτό του [στο ψυχιατρείο] της ρίζες και της αξίες και θα μπορούσε στο άσυλο να τις αξιοποιεί, με δημιουργικό και ευλαβή τρόπο αφού τον εκφράζει και τον κοινωνικοποιεί. Σε πολλές περιπτώσεις να μπορεί να αισθάνεται και να αξιολογεί της δυνατότητές του για πολύ καιρό που ίσως να ζούσε εκεί.

Ιδιότητες που πρέπει να υπάρχουν, να γίνονται και αξία και πολιτισμός, από την ελευθερία και τα πάθη αλλά, και την πίστη και τα έθιμα κάθε πολιτισμένου ανθρώπου. Μια έρευνα βρίσκουμε να μας απαντά άπταιστα, σε πηγές επιρροής στον σύγχρονο άνθρωπο. Στην ψυχιατρική δεν συμβαίνει στο επίπεδο της ιατρικής. Μεταξύ τους όμως οι ψυχικά πάσχοντες ή λήπτες κρατούν αδελφοποιηθεί αγάπη, ενδιαφέρον, υποστήριξη και αλληλεγγύη.

Με προσόντα, που η εξέλιξη τα καθιερώνει και πράγμα για κάποιους αδιάφορο.

Θρησκεία, λογοτεχνία, ιστορία της οικογένειας δίνουν σήμερα 2014 ρόλο και ουσία στην εξιλέωση, εθιμοτυπία, και απαγορευτική δικαιοσύνη, ρόλο και στίγμα ελευθερίας προσέγγισης και αλτρουισμού. Αφού αυτό υπηρετεί και ο πολιτισμός και η νέα γενιά.

ΕΜΦΛΣ 1950 1972- Παράδοση και τέλος ελληναίου. Χούντα με εξορία στα ψυχιατρεία και ξερονήσια [βλ] ιστορία Λερός και καπετάνιοι. Μαζική σύρραξη και ψυχιατρείο, νέοι και οικογένειες πρώην γενιά. Νέα γενιά πληγές μεταπολίτευση και μετανάστευση, 1981 εξελικτικές και μεταρρυθμιστές κανόνες και μοντέλο. 2000 ψυχαγωγός, 2010 ψυχαγωγός και καλλιγράφης επιπλοκή στην οικογένεια και μοντέλο κοινωνικού χαρακτήρα. 2014 σήμερα ριζική αλλαγή του ψυχιατρείου από σφρονοιστικό σε οικογενειακό. Βάση όσων εξελίχθηκαν και συμβαίνουν, η ψυχιατρική περνάει και στα χέρια των ληπτών υπηρεσιών της ψυχικής υγείας. Στοιχεία για μόνιμη αναπρία ή ότι προκύψει στην έρευνα με τα μοντέλα ζητούμενο μας αποτελεί στο ποιο και το γιατί επικρατούν, με γνώση την θέση των ληπτών χωρίς απτές αποδείξεις αναπρίας, μετά από έρευνα της ΕΣΑΜΕΑ, ΑΝΗΚΟΥΜΕ κοινωνικά στα δικαιώματα της γυναίκας.

Αφού η ίδια [το κίνημα των γυναικών] δεν δικαιώνεται στο κοινωνικό σύνολο. Μια να μεγαλώνει παιδιά ΑΜΕΑ ούτε διεκδικεί για το παιδί της αρωγή, και δεν θεωρείται ενταγμένη στο κοινωνικό σύνολο. Επίσης οι μονογονεϊκές οικογένειες δεν υποστηρίζουν δικαιώματα με συνέπειες τραγικές, όπως όριο φτώχειας, ανεπάγγελτοι,

Εκπαίδευση στα φάρμακα για αποφυγή αυτοκτονιών, καμία δικαίωση στους κύκλους των κοινωνικών και καλλιτεχνικών ρόλων. Κοινωνική θέση πουθενά.

Αναγνώριση των δικαιωμάτων του παιδιού. Σχολική ένταξη κ.α. Εκπαίδευση.

Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΩΝ ΠΟΥΛΙΩΝ

Η Μαρία επέμενε ότι τα πουλιά μιλούν. Παρά την πεισματώδη επιμονή της, δεν έπειθε την συγκάτοικό της την Κοραλία. Σε κανέναν δεν είχε εμπιστευτεί το μυστικό της. Το εμπιστεύτηκε από την πρώτη μέρα στην νεοφερμένη, την Κοραλία. Μόλις την είδε να μπαίνει στο θάλαμο της κάτι στο παρουσιαστικό της, της φανέρωσε ότι θα την καταλάβει κι ούτε θα θυμώσει ούτε θα γελάσει μαζί της. Η αλήθεια είναι ότι η Κοραλία μονολόγησε ότι εδώ που ήρθα, τι θα ακούσω ακόμα. Όμως η καλλιέργεια και η λεπτότης της, της συνέστησαν να μην αποπάρει την συνασθενή της και να δείξει ότι συμφωνεί πως τα πουλιά μιλούν. Τότε είναι που πήρε θάρρος η Μαρία και συνέχισε ότι κι όλο το ζωικό βασίλειο μιλάει. Όμως η Κοραλία δεν άντεξε σε αυτήν την γενίκευση κι αντέδρασε ως εξής: κυρία Μαρία της είπα θα σου πω την αλήθεια, εμένα δεν μου μιλούν ούτε τα πουλιά, ούτε τα σκυλιά, ούτε οι γάτες. Η Μαρία καταστεναχωρήθηκε δεν μπορεί να έπεσα έξω είπα, μου φάνηκες μόλις σε πρωτοείδα ανώτερος άνθρωπος, από αυτούς που δεν ακούν μόνο τις πεζές κουβέντες των ανθρώπων κι ακούν την σοφία των πουλιών. Να, το πρωί κιάλας μου έλεγε ένας κότσυφας ότι ήρθε από την χώρα του καφέ την Αφρική κι ότι πέρασε κι είδε πολλά ώσπου να φτάσει στην Ελλάδα κι ότι είχε μάθει να τρώει καφέ.

Και μια και είπαμε για καφέ, εγώ τρελαίνομαι γι αυτόν, γιατί η μάνα μου από βρέφος με πότιζε με καφέ αντί για γάλα το πρωί, το γάλα το κρατούσε για το απόγευμα που ερχόταν ο πατέρας από το δήμο που δούλευε και μας το έφταχνε ρυζόγαλο. Καθόμασταν τότε αγαπημένη οικογένεια οι τρεις μας και τα λέγαμε κι η μάνα όλο τον πειράζε τον πατέρα κι εκείνος γελούσε καλόκαρδα. Πολύ τον πειράζε η μάνα τον πατέρα και δεν του κακοφαινόταν γιατί ήταν οκτώ χρόνια μεγαλύτερός της κι ένιωθε τρυφερά και πατρικά απέναντί της. Μια φορά του κόλλησε στην πλάτη μια πινακίδα που έγραφε «γάδαρος πωλείται βαράτε όσο μπορείτε». Στο δρόμο γελούσαν μαζί του οι άνθρωποι, μα εκείνος νόμιζε ότι τον καλοβλέπουν και τον χαϊρεύουν. Μέχρι που έφτασε στο δήμο και οι συνάδελφοι του φανέρωσαν τι είχε πάθει. Όμως το απόγευμα γύρισε γελαστός στο σπίτι κι έδειξε ότι συμεριζείται το αστείο της γυναίκας του.

Ήταν καλός ο πατέρας, το στήριγμα του σπιτιού. Τη μέρα δούλευε στην καθαριότητα του δήμου και το βράδυ πριν ξημερώσει, πήγαινε και κουβαλούσε καφάσια στην λαχαναγορά. Δεν ήξερε τέχνη αλλά ήταν προκομμένος. Και τι δεν έφερε από την λαχαναγορά. Τα εκλεκτότερα φρούτα και τα φρεσκότερα ψάρια. Τόσα ψάρια που η κυρία Πηνελόπη, μάνα της Μαρίας, μάζευε όλες τις γάτες της γειτονιάς και τις ταΐζε. Όμως είχε και μια γάτα μόνιμη, του σπιτιού, που την φώναζε με το δικό της όνομα, Πηνελόπη. Ο πατέρας ήταν κατάκοπος μα δεν το έδειχνε. Κάθε βράδυ έπαιρνε την γυναίκα του την κυρά Πηνελόπη και την κόρη του την Μαρία και τους έβγαζε στο ταβερνάκι. Εκεί τους περιέμενε μια παρέα μεγάλη. Ήταν φίλοι του κυρ-Γιάννη του πατέρα της Μαρίας οικογενειάρχες κι αυτοί που δούλευαν σκληρά, για να μην λείψει τίποτα από την οικογένειά τους. Οι περισσότεροι από την παρέα ήταν Μικρασιάτες, που τους αγαπούσε ο κυρ Γιάννης κι ας μην καταλάβαινε τα σπασμένα Ελληνικά τους, τους είχε γνωρίσει τότε που πολέμησε το '18 στη Μικρά Ασία.

Μόνο που ο κυρ Γιάννης δεν ξεχώριζε τους Έλληνες από τους Τούρκους, άλλο που κι αυτούς τους πρόσφυγες τους έλεγε Τούρκους. Έλεγε λοιπόν, ότι τους αγαπά πολύ τους Τούρκους που μένουν στις παράγκες στους πρόσφυγικούς μαχαλάδες και του άρεσε πολύ να βλέπει τους Μικρασιάτες να

χορεύουν, να μαγειρεύουν, να μαστορεύουν τις παράγκες τους που έτρεχαν στην βροχή και να επινοούν χίλιους τρόπους για να επιβιώσουν. Τους θαύμαζε κι έλεγε τι σοφοί είναι αυτοί οι Τούρκοι. Πόσες τέχνες ξέρουν που δεν βάζει το μυαλό σου και δεν φοβούνται την φτώχεια. Με το τίποτα σου φτιάχνουν κάτι μεζέδες, σου προσφέρουν ουζάκι, βάζουν και το γραμμόφωνο να παίζει τους ανατολίτικους χαβάδες τους και στήνουν το γλέντι.



Την εντύπωση ότι οι πρόσφυγες Μικρασιάτες είναι Τούρκοι, την κληρονόμησε από τον πατέρα της τον κυρ Γιάννη κι η κόρη του η Μαρία. Μάταια η Μικρασιάτισσα Κοραλία, προσπάθησε να πείσει κατά καιρούς την Μαρία ότι οι Μικρασιάτες είναι Έλληνες και μάλιστα ενώ ενδομύχως σκεφτόταν, ότι ο Φαλμεράγιερ σοφός Γερμανός λόγιος στις αρχές του περασμένου αιώνα, υποστήριξε ότι με τις ειρηνικές διεισδύσεις στον ελληνικό χώρο και τις επιμειξίες, οι Σλάβοι αφελήγισαν τον πληθυσμό που κατοικούσε στα βυζαντινά χρόνια στην ηπειρωτική Ελλάδα και τους μετέτρεψαν σε Σλάβους.

Υποστήριζε λοιπόν ο Φαλμεράγιερ ότι μόνο οι Μικρασιάτες και οι νησιώτες του Αιγαίου είναι απόγονοι των αρχαίων Ελλήνων κι έχουν κρατήσει καθαρό από επιμειξίες το ελληνικό αίμα κι όλα όσα συνθέτουν τα ελληνικά χαρακτηριστικά. Ο ιστορικός Παπαρηγόπουλος όμως, ανέτρεψε πανηγυρικά την θεωρία του Φαλμεράγιερ στηριζόμενος στην υπεροχή του ελληνικού φύλου που έχει την δύναμη να αφομοιώνει τα ξενικά στοιχεία ειρηνικά. Εν πάσει περιπτώσει, πάντως ο κυρ - Γιάννης τους αγαπούσε τους Μικρασιάτες κι ας τους θεωρούσε Τούρκους. Την μητέρα του κυρ Γιάννη την έλεγαν Μαρία, όπως έλεγαν και την εγγονή της, την κόρη του κυρ Γιάννη. Η Μαρία, η Μαρτισώ όπως την φώναζαν, παντρεύτηκε από έρωτα τον κυρ-Θόδωρο κι απόκτησε 4 κόρες και στο τέλος έκανε και τον γιο τον Γιάννη. Όμως ο έρωτας με τόσα στόματα και τέτοια φτώχεια πολύ γρήγορα πέταξε με τα φτερά του κι απόμεινε η γκρίνια, η πείνα και πότε - πότε και το ξύλο. Δεν ήταν ευτυχισμένη στο γάμο της η Μαρτισώ κι όμως ο Θόδωρος ήταν ο έρωτάς της. Όταν οι γειτόνισσες άκουγαν να πέφτει ξύλο αλύπητο, την συμβούλευαν να διώξει τον άντρα της, που όχι μόνο δεν προσφέρει τίποτα στην οικογένειά του μα και συχνά πυκνά καταχερίζει την γυναίκα του. Τότε η Μαρτισώ τους απαντούσε κοφτά: «Εσείς ακούτε μόνο το ξύλο, είστε και στο κρεβάτι κι ακούτε και τα ερωτόλογα;» Κάποτε ο Θόδωρος έφυγε για πολύ καιρό από το σπίτι του. Η Μαρτισώ που τον αγαπούσε, ανησυχούσε για την εξαφάνιση του άντρα της. Ο Θόδωρος είχε πάει σε ένα χωριό στη Βοιωτία. Εκεί παράστησε τον άγαμο κι ότι πάει για γαμπρός. Ο παπάς του χωριού τον καλοπήρε έτσι γεροδεμένος που ήταν και τον καπάρωσε για την παπαδοπούλα την κόρη του. Η παπαδοπούλα κοκκίνισε από την ντροπή της, είδε όμως τον γαμπρό από την κλειδαρότρυπα και της καλάρωσε. Όταν ο παπάς της ανήγγειλε ότι βρήκε καλό γαμπρό να την παντρεύει εκείνη απάντησε: «Ότι πείτε εσείς πατέρα μου». Κι έτσι έγινε ο γάμος. Ο Θόδωρος που ήταν χειροδύναμος και δουλευταράς, δούλευε στα κτήματα του

παπά κι ο παπάς φρόντιζε την οικογένεια της κόρης του, γιατί από την εκκλησία δεν έλειπε από τις προσφορές των πιστών ούτε το ψωμί, ούτε το λάδι, ούτε το κρασί. Ο Θόδωρος έτρωγε κι έπινε κι είχε για γυναίκα την μοναχοπαίδα του παπά. Στο χρόνο πάνω ο παπάς έγινε παπούς, βρε τι όμορφη που είναι η ζωή. Ένα χαριτωμένο κοριτσάκι άνοιξε τα μάτια του στον κόσμο για να κάνει τρισευτυχισμένη την παπαδοπούλα και τον παπά που αμέσως σκέφτηκε την παπαδιά του που δεν ζούσε για να δει την χαρά της κόρης της. Πέρασαν δυο ευτυχισμένα χρόνια και μια μέρα σαν τις άλλες η παπαδοπούλα καθόταν στην αυλή του σπιτιού, έκανε αφόρητη ζέστη μες στο σπίτι γιατί ήταν καλοκαίρι και θήλαζε το μωρό της. Από την καλοπέραση εκείνο το ευλογημένο είχε γίνει τετράπαχο. Κι όλο βύζαινε αχόρταγα το γάλα της μαμάς του. Η παπαδοπούλα ενώ θήλαζε το μωρό της ήταν βυθισμένη στις σκέψεις της, πως ήταν καιρός πια για το δεύτερο παιδί και πως έπρεπε με τον άντρα της να κάνουν αυτή την φορά το αγόρι...

Συνεχίζεται στο επόμενο φύλλο...

✍ Κοραλία



ΤΟ ΔΑΣΑΚΙ

Ένα δασάκι μικρό και ας είναι παλιό εγώ περνά από 'κει

Τα χρώματα της άνοιξης με άγγιξαν
Μα εγώ ανασαίνω τη μυρωδιά της
Κάτω λίγα χρυσά φύλλα από το φθινόπωρο
που είχαν μείνει

Να τα φυσάει ο αγέρας και να προσπαθεί να
τα μαζέψει ένας γέρος
Με τα χέρια ζαρωμένα το μέτωπο
ιδρωμένο.

Ένας ταλαιπωρημένος
Γέρος που φαινόταν να αγαπούσε αυτό το
μικρό δασάκι.

☪ • ☪

Η ΜΑΧΗ

Η Ελλάδα η μικρή αυτή πατρίδα δε χάνεται ποτέ

Με τόσες μάχες και ακόμη είναι ζωντανή
πάντα θα 'ναι ζωντανή
Μάχες χάσαμε μα μάχες θα κερδίσουμε
Το αίμα που ποτίστηκε η Ελλάδα με αυτό το
αίμα των ηρώων

Που πολέμησαν για την Ελλάδα

☪ • ☪

Η άνοιξη

Κοίτα κάτι που είχα αγκαλιά
Μα που ήξερα πως δε θα κρατήσσει
Και λέω. Γιατί θεέ η άνοιξη για πάντα να
μην κρατήσσει
Και το θάνατο να τον νικήσει.

☪ • ☪

Τα τραύματα

Όσα λουλούδια και αν φυτέψεις όσα
δέντρα κι αν μεγαλώσουν
Οι Έλληνες παραμένουν κοντά μας με μια
σκιά ανεξίτηλη
Αυτοί που όταν κόχλαζε πιο γρήγορα το
αίμα τους
Δώσαν τη ψυχή τους για μας.

✍ Στέλλα Κοκκόλη

ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ ΣΤΗ ΜΑΝΑ

Δώσ' μου μάνα την ευχή
να ξεπλύνει μια βροχή
τη σκοτεινή μου ψυχή
και να κάνω την αρχή.

Που περνάω τον καιρό
μ' έναν τρόπο λυπηρό
τρέχει το αίμα μου νερό
στο κομμένο μου φτερό.

Ράντισέ με μ' αγιασμό
να ξηγήσω το χρησμό
Να μην έχω πια δεσμό
με κανένα πειρασμό.

Που φωνάζω δεν μπορώ
τόσα χρόνια για να βρω
της αγάπης θησαυρό
και του λυτρωμού σταυρό.

19.06.2006

ΓΥΡΑ ΣΤΙΣ ΚΑΦΕΤΖΟΥΔΕΣ

Έπαιρνα γύρα όλες τις καφετζούδες
Να μου πουν αν θα δω με σένα
προκοπή
και γέλαγαν μαζί μου και οι
μαϊμούδες
και κατάπινα τόσο βαριά ντροπή.

Μου λέγανε: Βλέπεις τούτες τις
φουσκάλες
κι αυτή στην άκρη κομμένη γραμμή
πέφτει στο κρεβάτι με δυο
τουρκάλες
και το μυαλό σου φωνάζει δεν
πρέπει, μη!

Δεν έκλεισα μάτι πολλές βδομάδες
Ξοπίσω σ' έπαιρνα και εσύ μπρος
Πως με βρήκανε τέτοιοι μπελάδες
Που μόντρερες παντού για γαμπρός.

Άμα την έπαθα σαν τα κουτορνίθια
να όταν μέμεινε πανί με πανί
τότε κατάλαβα μόνη την αλήθεια
πρέπει να κρατήσω λιγάκι πισινή.

18.06.2006

✍ Παντελής Στρογγυλός



ΤΟ ΠΤΥΧΕΙΟ

Μια και δυο να ξεκινήσεις
Πόρτες χίλιες να χτυπήσεις
Δύσκολη παιδιά η εποχή
Βγήκε η γνώση στο σφυρί.

Πιο σκληρά να εργαστείς
Η μαμά με παρεκίνει
Και της έλεγα ασυστόλως
Κανείς θα 'πρεπε παπάς
Πόρνη η χαφίεις να γίνει.

Κι εκείνη μου απαντούσε
Μα που είχες τα μυαλά σου
Τότε που επαίρναγε η μογιόγ σου
Καταβρόχιζες βιβλία.

Μέσα στο τρελλοκομείο
θα 'χω φωτεινές διαλείψεις
θα θυμάμαι κάπου κάπου
Ότι πήρα ένα πτυχίο.

Πείνα, φτώχεια κι αν με δέρνει
Το πτυχίο θα μοστράρω
Κι αυτό δεν με ταΐζει
Τι μ' αυτό θα το 'χω φάρο.

✍ Κοραλία

Η φωτογραφία του μήνα

Η ΑΝΟΙΞΗ



Φώτα και ζωγραφική: Στέλλα Κοκκόλη.

Σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα που γεννιούνται:

Ανοιξη η χαρά
της ζωής
έσπεσε ο έρωτας
χορο με τον ξανθό
Αγρίνη) Αντιγόνη
Για η μουσική αντίστοιχο
ως όπως ως άνοξας.
Γαύρη

Ένα δέντρο δεν γέρνει
την ανοιξη. Όμως η ανοιξη
υποσχεται πορτοκάλια
Σωτήρης
Ανοιξη
Η ΜΗΤΕΡΑ
ΓΗΣ ΠΑΡΣΗΣ
ΦΕΡΝΟΝΤΑ
ΚΟΥΓΚΑΖ

ΟΙ Ανοιξη
έφερε τον έρωτα
και την καρδιά
την ελευθερία και
ζωή για να πάω
στην εποχή και
φιζιά ΣΤΕΛΛΑ

ΕΝΑ ΟΜΟΡΦΟ ΔΕΝΤΡΟ
ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΑΝΟΙ-
ΞΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ

Ανοιξη, η ωραία οδύνη
σε βάλει κούβες
με βυσσινιά
θάνατος.

Ο ΠΟΝΟΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΠΡΟΣΩΠΟ

Ενότητα σημαίνει ενοποίηση, ταυτίζει και ταυτίζεται με όχι μόνο τα συμπεράσματα περί συναισθήματος μιας κάποιας στιγμής. Αλλά ολοκληρωτικά καθορίζει, συμβιβάζεται και δημιουργεί μοντέλο σκέψης και μνήμης όπως στο σώμα έτσι και στην ψυχή, καθορίζει ολοκληρωτικά τον άνθρωπο, από μια έως μυριάδες στιγμές στο μοτίβο της ζωής του. Ξένος είναι ο φόβος που προέρχεται από τον πόνο. Επίσης η αντίδραση απέναντι στον εχθρό που προκαλεί τον φόβο και κατά συνέπεια τον πόνο (που προέρχεται από το συναισθηματικό αυτοσυντήρησης) και επεμβαίνει στην ψυχολογία με τραγικές και ίσως υστερικές αντιδράσεις για την αρμονία και τη ζωή του ατόμου στο σύνολό του. Παρέμβαση μπορεί και δημιουργεί η εκπαίδευση στην ακεραιότητα, την συνοχή και κατ' επέκταση στην σκέψη και καθολικά από εκεί στην ψυχολογία. Γι αυτό η ακεραιότητα εκπαιδεύεται κατά κανόνα με διάφορες μορφές. Δεν εξαρτάται από τον τρόπο ζωής, την σκέψη και την στάση του ατόμου.

Η ατομική θεωρία των σημερινών και παλαιότερων ψυχιάτρων και άλλο τόσο στους γνωστούς και άγνωστους κύκλους, απορρίπτει στο σύνολο την αιτία του πόνου. Περί ταύτισης, αλλαγής ταυτότητας και ρόλων απαντά δυναμικά η ψυχιατρική. Ο ψυχικός πόνος και η θεραπεία καταλύει και διαλύει το άτομο. Ο πόνος της απόρριψης και κατά συνέπεια ο ψυχικός και ατομικός συνδυασμός πόνου και συναισθήματος, δημιουργεί την ανάγκη και την δέσμευση του ατόμου να προχωρήσει στην επιβίωση, αλλά και να θεωρεί υπέρβαση την ψυχική του κατάσταση η οποία γίνεται και νοοτροπία και κουλτούρα. Έχουμε ζωντανά μνήμη για τους επιζήσαντες της ψυχιατρικής που δεν αποτελεί θεωρία αλλά μια στάση ζωής και πραγματικότητα για την σχέση θεραπείας και επιβίωσης, ανικανότητα εργασιακής και κοινωνικής στάσης του ατόμου, όπως και στιγματισμό από την στάση των άλλων. Έτσι η αναγκαιότητα για κοινωνικό πρόσωπο εκπαίδευσης δεν έχει ρίζες. Και ούτε παίζει ρόλο και σημασία για τους εγκέφαλους της ψυχικής μας υγείας. Νομίζω ότι προσφορά και μεγάλη σημασία στον κύκλο μας θα δώσει η κατανόηση της ακεραιότητας της ψυχικής ισορροπίας των ατόμων με ψυχιατρικό και όχι μόνο ιστορικό. Τόσο βαθιές είναι οι τομές στην κατεύθυνση κατανόησης του κοινωνικού συνόλου που λειτουργεί και αποκλειστικότητα έξω από το δικό μας περιβάλλον, που φαντάζονται τις αυτοκτονίες και τον ψυχικό πόνο κατά συνέπεια ως αναπάντητο ερώτημα για το αποτέλεσμά του. Η αξία της ζωής στην τελική της μορφή συνάμα, η ρίζα της φτώχειας και της αυτοσυντήρησης, όπως και τα κοινωνικά προβλήματα των οικογενειών με ψυχιατρικό ιστορικό, δημιουργούν κατά συνέπεια μεγάλες τάσεις και τέτοια κοινωνικά χάσματα και ανισότητα στη ζωή του ατόμου. Όπως το ψυχοδράμα που για να το διδαχθείς, πέρα από την ελαφριά μορφή του, χρειάζεσαι και οικονομική δραστηριότητα και βάση στον τρόπο ζωής και διδασκαλίας του.

Έχω ανακαλύψει εν τέλει με κατανόηση ένα τρόπο (μέθοδο) με ευθύνη και κουλτούρα στην οριοθέτηση και στάση ζωής του ανθρώπου που έχει να προσφέρει ουσία και δεν είναι μονόδρομος για την εκπαίδευση στην ακεραιότητα με ακρογωνιαίο λίθο το σώμα και την τέχνη της έκφρασης. Θα μοιραζόμουν ευχάριστα τις γνώσεις μου για εναρμονισμένη ζωή σύμφωνα με την στάση ζωής των ατόμων εκείνων που μπορούν και κάνουν προσπάθειες στις ομάδες για στήριξη και αποτέλεσμα πιο ικανοποιητικό από αυτό που έχουν γιατί θεωρώ υπέρβαση να εκφράζονται κάποιοι με επιστημονικό καθαρό τρόπο και διδασκαλία στην ατομική προσπάθεια και να μένουν εκεί και κατά συνέπεια να ωφελούνται μόνο οι ίδιοι από την διάδοση για κάτι τέτοιο. Ευθύνη κατά κυριολεξία δεν έχει μόνο η επιστήμη αλλά και όσοι την αποτελούν στο σύνολό τους. Δηλαδή όλοι μας. Είτε είμαστε, είτε όχι ΑμεΑ, δηλαδή όσοι έχουμε εναρμονιστεί στο δικαίωμα στην ψυχική ισορροπία. Έτσι για να εκφραστεί, πρέπει και ιδιαίτερα και συλλογικά να δώσουμε λύση με απαντήσεις παντού και ιδιαίτερα στην άποψη για δικαίωμα στην έκφραση με λειτουργικό προνόμιο και χαρακτήρα στο ψυχικό μας κόσμο.

Ευχαριστώ.

Αθανάσιος Κατσιγιάννης

Η ΑΠΟΨΗ ΕΝΟΣ ΕΙΡΗΝΙΣΤΗ

Ο "Τρομοκράτης" ερμηνεύεται τώρα σαν 'εχθρός της πολιτείας' άσχετα αν ή όχι χρησιμοποιείται ασυμμετρικά πολεμικής της τρομοκρατίας, δηλαδή, μια ομάδα, χώρα ή μια οντότητα που δρα με επιθετικό τρόπο όπως να ελκύσει μία μονομαχία. Στα λατινικά ερμηνεύεται "αυτός που πληρώνει για πόλεμο". Στην οποία η στρατιωτική ισχύ διαφέρει σημαντικά, ή στρατηγική ή τακτική διαφέρει πάλι σημαντικά. Αυτή η στρατηγική δεν είναι απαραίτητο να είναι στρατιωτικοποιημένη.

Η πολιτεία ορίζει εχθρό της πολιτείας αυτόν ή αυτό που είναι αντίθετο των σκοπών της, μυστικά ή δηλωμένα φανερά. Για αυτό σκοπεύει να κρατάει σε παρακολούθηση με ένα τέλος διατήρησης. "Ένα ξεκίνημα στο ανθρώπινο πρόσωπο για ΠΑΝΤΑ.

Μάνος Μαθιουδάκης

Ο ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΟΝ ΤΖΟΓΟ

Από μικρό παιδί ξεκινάει ο άνθρωπος που έχει εθισμό στον τζόγο, παίζοντας τυχερά παιχνίδια, κυρίως βασιζόμενος στον κρατικό τζόγο όπως είναι το προ-πο, το λόττο, το στοίχημα, κ.α. Σιγά-σιγά διαμορφώνει ένα χαρακτήρα ο οποίος στρέφεται στον τζόγο, όταν μεγαλώσει παίζει χαρτιά. Πολλοί πηγαίνουν στο καζίνο και ο τζόγος τους κάνει αγνώριστους. Μπορούν να πουλήσουν όλη την περιουσία τους για να ικανοποιήσουν τώρα πια αυτή τους την αδυναμία και να παίξουν χαρτιά ή εκείνοι που είναι στραμμένοι στον κρατικό τζόγο να εξασφαλίσουν χρήματα για μια δόση σε αυτό τον τζόγο. Μπορεί να παίξουν και το σπίτι τους στο καζίνο ή στα χαρτιά και σε μια βραδιά να αλλάξουν τελειώς τα οικονομικά τους.

Ο άνθρωπος που είναι στραμμένος στον τζόγο είναι ένα άτομο άρρωστο και δεν κόβει αυτή του την συνήθεια με τίποτα. Θα παίζει τζόγο μέχρι να καταστραφεί και επίσης μπορεί να κλέψει για να ικανοποιήσει αυτή του την συνήθεια. Κάθε βράδυ τον βλέπεις να παίζει χαρτιά, περιμένοντας να κερδίσει, όπως επίσης εκείνοι που είναι στραμμένοι στον κρατικό τζόγο έχουν την ίδια ελπίδα αλλά μέρα με την μέρα χάνουν και περισσότερα. Αν και έχουν χάσει μεγάλα ποσά αυτή τους την συνήθεια δεν την εγκαταλείπουν. Πολλοί από αυτούς έχουν και οικογένεια και η οικογένειά τους οδηγείται προς την καταστροφή. Αμελούν τα παιδιά τους, στερώντας τους πολλές φορές τα απαραίτητα και τα κάνουν δυστυχισμένα. Δεν ενδιαφέρονται για την ζωή τους γιατί έχουν συνήθεισει στον τζόγο και σιγά-σιγά αργοπεθαίνουν. Αυτοί ενώ βγάζουν χρήματα από την δουλειά τους, ζητούν από άλλους χρήματα για τα προστοζέιν και μπορεί να τους δεις να ζητούν ακόμη και τσιγάρο από τους άλλους ενώ έχουν εξασφαλίσει τα απαραίτητα χρήματα για αυτή τους την αδυναμία. Σιγά-σιγά τους αποστρέφεται και η οικογένειά τους και αυτό είναι και λόγος χωρισμού.

Τελειώνοντας θα ήθελα να υπογραμμίσω ότι κανένας άνθρωπος δεν πρέπει να ανακατευτεί με τον τζόγο αλλά να μείνει μακριά από αυτόν. Επίσης θα ήθελα να πω ότι οι άνθρωποι αυτοί χρειάζονται ψυχολογική υποστήριξη και αποτοξίνωση από τον τζόγο, τα οποία γίνονται σε ειδικά θεραπευτικά κέντρα για τις εξαρτήσεις.

Ανδρέας Καβαδαίας

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΕΘΝΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

Πάντοτε η Ελλάδα υπέκυπτε στις αντιρρήσεις των Δυτικών σχετικά με την μέθοδο ανάπτυξης της στο μέλλον. Όταν τελειώνει η προεκλογική περίοδος κάθε φορά αργά ή γρήγορα οι πολιτικοί της Ελλάδας ξεχνούσαν τις προεκλογικές τους υποσχέσεις και υπάκουαν στις εντολές των Δυτικών με ένα τρόπο που δημιουργούσε την εντύπωση ότι Έλληνες Πρωθυπουργό και υπουργούς δεν έχει η χώρα, αν και έχει πλουτοπαραγωγικές πηγές που συντελούν στην εθνική ανεξαρτησία και στις ανέδotes Ελληνικές αξιώσεις απέναντι στους ξένους. Και άλλες χώρες μικρές σαν την Ελλάδα εφαρμόζαν στις σχέσεις τους με μεγαλύτερα κράτη σχεδόν αναξίπιστη πολιτική κι όμως είχαν καλύτερη μεταχείριση από τους ισχυρούς ξένους αρμόδιους από την μεταχείριση που έτυχε η Ελλάδα από τις ισχυρές Δυτικές χώρες. Άρα από άλλες αιτίες πηγαίνουν τα προβλήματα και ίσως ορισμένες από τις αιτίες είναι η διπλωματία της Ελλάδας που δημιουργεί εντάσεις διχασμού ανάμεσα στις πιο δυνατές χώρες. Δηλαδή η Ελλάδα ίσως να ακολουθεί μια γραμμή τέτοια που να περιέρχονται σε αντιπαράθεση μεταξύ τους οι ισχυρότερες χώρες για να λύσουν τα προβλήματα της Ελλάδας. Αν η Ελλάδα διευκρίνιζε τον άξονα των ιεραρχημένων προτεραιοτήτων της θα καταστάλαζαν οι πιο παραγωγικές χώρες στον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσαν αμοιβαία να συνεργαστούν μεταξύ τους, χωρίς να υπονομεύει η μια ισχυρή χώρα την άλλη προκειμένου να στηρίξουν την Ελλάδα σε πλαίσια καλής θέλησης βασισμένα στις πραγματικές διαστάσεις του κάθε φορέα εξέλιξης της Ελλάδας.

Σωτήρης Πουρνάρας

Αστεία εικόνα



Ανέκδοτα.



Μπαμ

Οδηγάω και ακούω ένα μπαμ.
Κατεβαίνω κοιτάζω το λάστιχο και βάζω τα κλάματα...
Με συγκίνησε το σκασμένο...

Όλα τα δόντια

- Ασε φίλε τράκαρα και μου σπάσανε όλα τα δόντια.
- Ντάξει ρε, μη μασάς...

Κόκκινο

- Πέρασες με κόκκινο!
- Περρασμένα ξεχασμένα...

Το πόδι

- Τι έγινε ρε; Πονάει το πόδι σου;
Όχι, κουτσαίνω από άποψη...

Η ... δουλειά

Προσπαθώ να μην κοιμηθώ, γιατί αύριο δεν θα μπορώ να κλείσω μάτι στη δουλειά...

[Http://www.asteiatoras.gr](http://www.asteiatoras.gr)

Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων
τηλ. 210 3638833

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Στρατού
τηλ. 8001145551, 210 8105068

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Αεροπορίας
τηλ. 8001145552

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Ναυτικού
τηλ. 210 5574121

Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας Ισότητας
τηλ. 210 3220900

Γραμμή "Δίπλα σου" για κακοποίηση στην οικογένεια
τηλ. 8001188881

Χαμόγελο του Παιδιού
<http://www.hamogelo.gr>

SOS: 1056 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών
Στο τηλέφωνο απαντούν παιδοψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί και εθελοντές. Ακούν τους προβληματισμούς των παιδιών όλο το 24ωρο και δέχονται καταγγελίες για παιδική κακοποίηση ή εκμετάλλευση.

Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού & του Εφήβου
<http://www.epsyep.gr>
SOS: 801 801 11 77 Γραμμή Υποστήριξης Παιδιών & Εφήβων
Η γραμμή απευθύνεται σε γονείς, παιδιά, εφήβους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες ψυχικής υγείας και γενικά σε οποιονδήποτε έχει ανάγκη συμβουλής, υποστήριξης, βοήθειας, σχετικά με θέματα για την ψυχική υγεία της οικογένειας.
Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 9:30 π.μ. έως 8:30 μ.μ., Σάββατο: 9:30 π.μ. έως 2:30 μ.μ.

Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας

SOS: 210 72 22 333 Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική
Τηλεφωνική βοήθεια για ψυχολογικά προβλήματα.
Ώρες λειτουργίας γραμμής: Καθημερινά, 3:00 μ.μ. έως 11:00 μ.μ.

"ΣΑΜΑΡΕΙΤΗΣ" (Ε.Ε.Σ.)

3ης ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 21, ΑΘΗΝΑ 104 32
Τηλ. 210 5248132

Κέντρο στήριξης οικογενειακής ισότητας «ΓΟΝΙΣ» Τηλ: 2103251850

ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Κέντρα Ψυχικής Υγείας

ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

Κέντρο Κοινοτικής Ψυχικής Υγείας Βύρωνα-Καισαριανής
Δήλου 14, Καισαριανή,
τηλ. 210 7640111, 210 7644705,
210 7662247

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Περιστερίου
Πλούτωνος 19 και Ηφαίστου, Περιστερί,
τηλ. 210 5756226, 210 5756401,
210 5756664

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Χαλανδρίου
Μεσογείων και Ζαλόγγου 6,
Αγ. Παρασκευής,
τηλ. 210 6015079, 210 6016030

Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παγκρατίου Τμήμα Ενηλίκων
Φερεκίδου 5, Παγκράτι,
τηλ. 210 7016611

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αθηνών Υπηρεσία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Ενηλίκων
Ιουλιανού 18 & Μαυροματαίων, Αθήνα,
τηλ. 210 8210222

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Αιγάλεω
Σούτσου 4 - Πλατεία Δαβάκη, Αιγάλεω,
τηλ. 210 5449898

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Πειραιά
Μπουμπουλίνας 15, Πειραιάς,
τηλ. 210 4170546

Κέντρο Ψυχικής Υγείας Δραπετσώνας - Κερατσινίου
Ελ. Βενιζέλου και Ανδριανού 1,
Δραπετσώνα, τηλ. 210 4630100,
210 4630134

Τμήμα Ψυχιατρικής Εφήβων και Νέων
Μεσογείων 154, τηλ. 210 7480901

Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Βοτανικού
Ελασιδών 30 & Κωνσταντινουπόλεως,
Βοτανικός, τηλ. 210 3424024

Κέντρο Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Ζεφυρίου
Εθν. Μακαρίου 2, Ζεφύρι,
τηλ. 210 2682685, 210 2684194

Γραμμή «Μαζί για το παιδί»
Συμβουλευτική για κλήσεις που αφορούν τη ψυχική υγεία παιδιού-εφήβου, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες και τα παιδιά που βρίσκονται σε κίνδυνο. Τηλ. 11525

"Έχω θέση έχω φωνή" υπηρεσία για γυναίκες θύματα βίας.

Η υπηρεσία παρέχει δωρεάν συμβουλευτική από έμπειρη κλινική ψυχολόγο σε κάθε γυναίκα που έχει ανάγκη. Βρίσκεται πλησίον του σταθμού Κάτω Πατήσια, Αχαρνών 297-3ος όροφος και το τηλ. επικοινωνίας είναι 210 8655039. Υπεύθυνη προγράμματος Παπαδοπούλου Ιωάννα

Γραμμές Άμεσης Βοήθειας (SOS) - Πληροφόρησης - Υποστήριξης

Κέντρο Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας (ΕΚΑΚΒ)
τηλ. 197 ή 210-197, όλο το 24ωρο, όλες τις ημέρες της εβδομάδας

Γιατροί χωρίς σύνορα
τηλ. 210 5200500

Εφημερεύοντα νοσοκομεία, διανυκτερεύοντα φαρμακεία, ιατροί
τηλ. 1434

ΟΚΑΝΑ, Οργανισμός κατά των Ναρκωτικών
τηλ. 1031

Ανοιχτή τηλεφωνική γραμμή του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής (Ψ.Ν.Α.) για Αλκοολικούς
τηλ. 210 3617089
Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης τοξικομανών
τηλ. 210 5323780

Ανοιχτή γραμμή απεξάρτησης ΙΑΣΩΝ
τηλ. 210 8656600

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης της ΙΘΑΚΗΣ
τηλ. 2310 515150

Γραμμή για εξάρτηση από τυχερά παιχνίδια
τηλ. 800111-0401

Γραμμή SOS Αιγινήτειου
τηλ. 210 7222333

"Γραμμή Ελπίδας" της Αντικαρκινικής Εταιρείας
τηλ. 210 3802800

Γραμμή Βοήθειας για θέματα AIDS (Νοσοκ. Συγγρού)
τηλ. 210 7222222

Κέντρο Άμεσης Ψυχολογικής Υποστήριξης
τηλ. 210 8840712

Ανοιχτή γραμμή οικογενειακής συμβουλευτικής & θεραπειών
τηλ. 210 5234737



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ
ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39
Τηλ. & fax: 210-8257112-15
www.autoekprosopisi.gr
e-mail:autoekprosopisi@pepsaee.gr
Blog:autoekprosopisi.blogspot.com