

# ΔΙΑΛΟΣ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ «ΔΙΑΛΟΣ» (Ιούνιος-Ιούλιος-Αύγουστος 2011)

Έτος 4ο - Αρ. Φύλλου 13 - Διανέμεται Δωρεάν



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ  
«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

e-mail: [autoekprosopisi@pepsae.gr](mailto:autoekprosopisi@pepsae.gr)

Blog: [autoekprosopisi.blogspot.com](http://autoekprosopisi.blogspot.com)

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σκέψεις και συναισθήματα από το ταξίδι στη Χίο με το σωματείο Αυτοεκπροσώπηση από το Γιώργο Κεσίσογλου  
Σελ. 2

Προβληματισμοί για την μεταθανάτια ζωή... από το Γιώργο Αγγέλη  
Σελ. 3

«Ο «Πυρός» έσβησε» Μια αυτοτελής ιστορία από το διήγημα «Και ο Χάρος έχει προβλήματα» του Γεράσιμου Μοσχόπουλου  
Σελ. 4

Η οικονομία της κρίσης... βιβλιοκριτική από τη Μυρτώ Καπρή  
Σελ. 5

«Ο μπόφος που δεν μπορούσε να κάνει... Μπου» Θεατρική κριτική από την Αντωνία Γεωργιάδη  
Σελ. 5

1η Ανακοίνωση:

## ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΩΝ ΠΥΡΗΝΩΝ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΛΗΠΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

(Τεχνόπολις Δήμου Αθηναίων και Αμφιθέατρο Αθήνα 9.84, ΓΚΑΖΙ, ΑΘΗΝΑ)  
10, 11 και 12 Οκτωβρίου 2011

*«Προχωρώντας βολοδικά για την κατοχύρωση των δικαιωμάτων μας ως ισότιμων πολιτών. Δικτωσώμαστε, συμμέτοχοι, διεκδικούμε.»*

Το Σωματείο «Αυτοεκπροσώπηση» σε συνεργασία με την Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. υλοποιεί το Πρόγραμμα «Δημιουργία Περιφερειακών πυρήνων δικτύωσης ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας»<sup>1</sup>. Στόχος του προγράμματος είναι η δημιουργία περιφερειακών πυρήνων αυτοεκπροσώπησης των ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας με στόχο την ενδυνάμωση και την ενεργό συμμετοχή τους στην κοινωνία και στην αγορά εργασίας με παράλληλο σκοπό την καταπολέμηση του αποκλεισμού και του στίγματος. Μέχρι σήμερα έχουν πραγματοποιηθεί 4 περιφερειακές συναντήσεις σε Κεφαλονιά, Ρέθυμνο, Άρτα - Γιάννενα και Χίο και στις 10, 11 και 12 Οκτωβρίου 2011 θα πραγματοποιήσουμε μία τελική συνάντηση στην Αθήνα (Τεχνόπολις Γκάζι) που θα περιλαμβάνει:

α) Δύο βιωματικά εργαστήρια στα οποία θα συμμετέχουν αποκλειστικά λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας με θέμα:

- «Η Ενδυνάμωση της Αυτοεκπροσώπησης»
- «Η Απασχόληση ως παράγοντας χειραφέτησης και αποστιγματισμού»

β) Ανοικτή συζήτηση με θέμα: «Η απασχόληση σε προστατευόμενο πλαίσιο και στην ελεύθερη αγορά εργασίας» στην οποία θα συμμετέχουν λήπτες, επαγγελματίες, εργοδότες, Κοι.Σ.Π.Ε., φορείς προώθησης απασχόλησης

γ) Ημερίδα στην οποία θα παρουσιαστούν:

- ✓ τα συμπεράσματα και οι προτάσεις από την περιφέρεια για την περαιτέρω δικτύωση και οι προϋποθέσεις για την ανάπτυξη πρωτοβουλιών Αυτοεκπροσώπησης και τη δημιουργία Σωματείων
- ✓ ελεύθερες φωνές ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας με θέματα που αφορούν στην ποιότητα στην καθημερινή ζωή, στην παρεχόμενη φροντίδα, στα ζητήματα κοινωνικής και επαγγελματικής ένταξης, στον αποστιγματισμό της ψυχικής ασθένειας
- ✓ τα παραδείγματα Σωματείων ληπτών

1. Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΥΥΚΑ) και το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) στα πλαίσια του Ε.Π. «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013 του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) 2007-2013.

Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας, της ευρωπαϊκής εμπειρίας και της αναγκαιότητας δημιουργίας Ομοσπονδίας

- ✓ τα δικαιώματα των ληπτών στην ακούσια και εκούσια νοσηλεία

δ) Παράλληλες δράσεις όπως π.χ. καλλιτεχνικές εκδηλώσεις, εργαστήρια και δράματα

ε) Επισκέψεις σε δομές ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης

Σημειώνεται ότι η όλη εκδήλωση και για τις τρεις ημέρες έχει **ελεύθερη είσοδο** για το κοινό.

Σας προσκαλούμε να συμμετέχετε ενεργά στις δράσεις του προγράμματος δηλώνοντας το ενδιαφέρον σας στη φόρμα συμμετοχής, έως και τις **15 Σεπτεμβρίου 2011 με φαξ 210 52.45.302 ή με e.mail: [conference2011@pepsae.gr](mailto:conference2011@pepsae.gr)**. Σας ενημερώνουμε ότι θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε στο τηλ: 210 88.18.9466, fax: 210 5245302, email: [conference2011@pepsae.gr](mailto:conference2011@pepsae.gr) Παναγιώτης Διακάκης, Μυρτώ Αγγελίδου)



## ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΣΤΗ ΧΙΟ

Την Τρίτη 7/6 ως και την Παρασκευή 10/6 του 2011 πραγματοποιήθηκε προσπάθεια δημιουργίας πυρήνων δικτύωσης των Ληπτών Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας στη Χίο. Η προσπάθεια αυτή ανατέθηκε στο Σωματείο «Αυτοεκπροσώπηση» από το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης με χρηματοδότηση από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η όλη προσπάθεια είχε την στήριξη της Π.Ε.Ψ.Α.Ε.Ε. και ήταν η τελευταία από τις συνολικά 4 επισκέψεις, που περιλαμβάνει το πρόγραμμα, στην επαρχία και 1 τελικά, στην Αθήνα στο

πλαίσιο ενός χρονικού ορίζοντα 10 μηνών.

Το πρόγραμμα της δραστηριότητας στη Χίο περιελάμβανε:

- Την 1η μέρα πραγματοποίηση βιωματικού εργαστηρίου αναφορικά με τον τρόπο σύστασης και την αναγκαιότητα της ομάδας ενδυνάμωσης.
- Την 2η μέρα πραγματοποίηση βιωματικού εργαστηρίου αναφορικά με την απασχόληση και την συμβολή της στον αποστιγματισμό και στη

Συνέχεια στη σελίδα 2

## ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Στην κοινωνία που ζούμε, όλοι οι άνθρωποι κάποιες φορές, ίσως να χρειάζομαστε υποστήριξη σε θέματα ψυχικής υγείας. Όπως όλοι γνωρίζετε η υποστήριξη αυτή παρέχεται από ειδικούς ψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές και επισκέπτες υγείας, είτε μέσα από Κέντρα Ψυχικής Υγείας, είτε από βραχείες νοσηλείες σε Ψυχιατρικά Τμήματα Νοσοκομείων. Οι άνθρωποι, οι οποίοι έχουν την παραπάνω εμπειρία είναι κυρίως άτομα με ειδικές ευαισθησίες, απέναντι στον εαυτό τους και στο κοινωνικό σύνολο.

Οι ευαισθησίες αυτές όμως, εξωτερικεύονται με τέτοιο τρόπο, που πολλές φορές απορρίπτονται από την ίδια την κοινωνία με αποτέλεσμα τη δημιουργία κυρίως προσωπικών αδιεξόδων. Οι προσπάθειες όμως, των ανθρώπων για να ξεπεράσουν αυτά τα προσωπικά αδιέξοδα πολλές φορές καταλήγουν στο κενό. Ζητούν σιγουριά, ασφάλεια εμπιστοσύνη, κάποιος να τους ακούσει, κάποιος να τους καταλάβει, και κάποιος να τους νοιώσει, κάτι στο οποίο η κοινωνία δεν ανταποκρίνεται. Όπως κατα-

Συνέχεια στη σελίδα 3

## Σκέψεις και συναισθήματα από το ταξίδι στη Χίο

Για άλλη μια φορά, η επίσκεψη στο όμορφο και φιλόξενο νησί της Χίου με σκοπό τη επικοινωνία του σωματίου μας με τους λήπτες και τους φορείς εκεί, δεν ήταν καλύτερο των προσδοκιών μου σε σχέση με την προηγούμενη εμπειρία και αυτό που επιθυμούσα και περιμένα έγινε πάλι. Η φιλοξενία και η καλοσύνη στα μάτια και στις ψυχές των ανθρώπων εκεί, ήταν με το παραπάνω ξεκάθαρη, συγκινητική και αυθεντική, μέσα σε πολύ γρήγορο χρονικό διάστημα σπάσαμε τον πάγο, εμπιστευτήκαμε ο ένας τον άλλον, ήρθαμε κοντά, επικοινωνήσαμε τα προβλήματα μας, νιώσαμε την ανάγκη να αγγίξουμε ο ένας τον άλλον, να τον ακούσουμε, να τον γνωρίσουμε καλύτερα και να του επιστρέψουμε την αγάπη που μας χάρισε απλόχερα!!

Όλοι τελικά οι άνθρωποι, είτε έχουμε είτε δεν έχουμε ψυχολογικά προβλήματα, όταν έρθουμε σε επαφή με άλλους ανθρώπους και βρούμε κοινά σημεία επαφής θα νιώσουμε την ανάγκη να επικοινωνήσουμε και θα βρούμε τον τρόπο να ξεπεράσουμε τις προκαταλήψεις, τους φόβους, τα στερεότυπα, τις διακρίσεις και τις ταμπέλες!!

Ήταν τόσο πλούσια εμπειρία εκεί στην Χίο που οι αποσκευές μου ήταν πιο βαριές

στην επιστροφή και εγώ γεμάτος από όμορφες εικόνες, από την αύρα της θάλασσας, τις μυρωδιές και τα χρώματα από τα μέρη του νησιού που επισκεφτήκαμε αλλά και από τις ματιές και τα γέλια των ανθρώπων. Όμως σε μένα, μέσα από όλους, μου έκαναν εντύπωση τα αθώα και μελαγχολικά, ταυτόχρονα, μάτια του Σταμάτη και αυτό που μου είπε, ότι πριν λίγες μέρες είχε έρθει ξανά σε επαφή με το κέντρο ημέρας μετά από διάφορα προσωπικά προβλήματα που τον ταλάνιζαν τον τελευταίο καιρό και του είχαν πέσει πολύ βαριά και στο τέλος του ταξιδιού μας διαπίστωσα την αλλαγή που είχε επέλθει στην διάθεση του, ότι χαμογελούσε συνέχεια είχε όρεξη να μας ακολουθεί συνέχεια στις βόλτες παρόλο που είχε ένα μικρό κινητικό πρόβλημα και στο τέλος του φεύγαμε διαπίστωσα μια γλυκόπικρη γεύση που είχε και ότι δεν ήθελε να τελειώσει τόσο σύντομα, αλλά πιστεύω ότι και για κείνον το επόμενο διάστημα θα ήταν γεμάτο ενέργεια και αισιοδοξία!!

Στο 2ο βιωματικό εργαστήριο, δύο άνθρωποι, οι ιστορίες τους, ο τρόπος έκφρασής τους, οι τρόποι αντιμετώπισης και η διαχείριση των προβλημάτων και της ζωής

τους μου έκαναν φοβερή εντύπωση!! Ο Παντελής, ένας πολύ γλυκός και ευαίσθητος άνθρωπος, ένα μεγάλο παιδί θα τολμούσα να προσθέσω που όμως εξέφρασε έναν απόλυτο θυμό, ένα συγερρό κατηγορώ και ένα ανελέητο αυτομαστίγωμα που μας έκανε όλους μας να συγκινηθούμε! Μας είπε πως νιώθει πολύ άσχημα για αυτό που έχει περάσει και για το ότι ενώ η αδελφή του του δείχνει ότι τον αγαπάει και είναι τρυφερή μαζί του και εκείνος το εισπράττει, ο ίδιος δεν μπορεί να νιώσει το ίδιο και να της το ανταποδώσει, με αποτέλεσμα να ματώνει εξαιτίας αυτής της ανημποριάς του και το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να την βοηθάει σε πρακτικά ζητήματα. Πως όμως ο Παντελής δεν μπορεί να νιώσει, όπως σπαρακτικά φωνάζει και προσπαθεί μάταια να μας πείσει όλους ή μάλλον τον εαυτό του αφού την ίδια στιγμή μας χαρίζει δύο βιβλία με ποιητικές συλλογές και μας διαβάζει μερικά από τα ποιήματα του που όλοι διακρίναμε την τρυφερότητα, την ευαισθησία και το ταλέντο του, μάλλον αυτός είναι ο τρόπος του να δείξει αυτά που τόσο πλούσια έχει μέσα του δηλαδή την ποίηση!!

Τέλος η Στέλλα, μια κοπέλα που από μικρή έγραφε τις σκέψεις και προσπαθούσε έτσι να βρίσκει διέξοδο, είχε μια διαδρομή, ένα ταξίδι ζωής που για αλλού ξεκίνησε και αλλού τελικά βρέθηκε με πολλά προβλήματα πολλές φουρτούνες, που όμως με κίνητρο ζωής τον μονάκριβο γιο της και την τεράστια δύναμη ψυχής που την διακρίνει και οδηγό το γράψιμο μέσα από τα δύσκολα μονοπάτια της ζωής της, συνεχίζει να αναπνέει και να παλεύει με τα θηρία της κατάθλιψης σαν παλικάρι, όρθια, χωρίς να το βάζει κάτω!!

Το πιο σημαντικό μήνυμα, μήνυμα ζωής και μάθημα για όλους τους ανθρώπους είναι ότι στην ζωή επιθυμούμε ή προσδοκούμε να περνάμε καλά, με υγεία και με όσον το δυνατόν λιγότερα προβλήματα, όμως η ίδια η ζωή μας αποδεικνύει ότι για τον καθένα από εμάς ξεχωριστά, μοιράζει καλές στιγμές και πολλές δυσάρεστες, που όμως μέσα από αυτές θα πρέπει να βελτιωνόμαστε, να δυναμώνουμε, βλέποντας τη θετική πλευρά των πραγμάτων, ώστε να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε όποια δυσκολία, χωρίς φόβους, αλλά με πάθος και όρεξη για ζωή και δημιουργία, γιατί τελικά ζωή δεν είναι μόνο τα όμορφα, ζωή ευτυχισμένη είναι όταν αντιμετωπίζεις και ξεπερνάς προβλήματα και βγαίνεις νικητής, αυτό είναι ζωή!!!

Γεώργιος Κεσίσογλου

## ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ ΣΤΗ ΧΙΟ

Συνέχεια από τη σελίδα 1

χειραφέτηση των Ληπτών. Επίσης έγινε επίσκεψη σε Δομές Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης, όπως η Κινητή Μονάδα Ψυχικής Υγείας ΑΜΚΕ «Κέντρο Παιδιού και Εφήβου», ο Κοι.Σ.Π.Ε. Το.Ψ.Υ. Νομού Χίου «Ωρίων» και το Κέντρο Ημέρας ΜΚΟ «Αποστολή».

- Την 3η μέρα πραγματοποιήθηκε ημερίδα στην οποία παρουσιάστηκαν:
  - Τα συμπεράσματα και τα αποτελέσματα των εργασιών
  - Εισηγήσεις σχετικές με τα δικαιώματα των ληπτών
  - Εμπειρίες απασχόλησης
  - Παραδείγματα ομάδων αυτοβοήθειας
  - Οι προτάσεις δικτύωσης της αυτοεκπροσώπησης των ληπτών
  - Οι προτάσεις σε ζητήματα αυτοεκπροσώπησης και απασχόλησης

Οι συναντήσεις έφεραν κοντά λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και έδωσαν τη δυνατότητα ανταλλαγής προβληματισμών και εμπειριών ενδυναμώνοντας και συσπειρώνοντάς τους. Τα θέματα που συζητήθηκαν αύξησαν την αυτοπεποίθηση των ληπτών και τους βοήθησαν να συμμετάσχουν στην ενδυνάμωση του κινήματος των ληπτών και στη δημιουργία μορφών αυτοεκπροσώπησης με σύνθημα «Τίποτα για εμάς χωρίς εμάς».

Την Τετάρτη 8 Ιουνίου 2011 πραγματοποιήθηκε το 1ο βιωματικό εργαστήριο στην Χίο με θέμα «Η ενδυνάμωση της αυτοεκπροσώπησης». Συμμετείχαν συνολικά 26 άτομα από τους οποίους οι 22 ήταν λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας και οι 4 επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Το θέμα του εργαστηρίου ήταν οι εμπειρίες, η ενδυνάμωση σε μια ομάδα αυτοβοήθειας και οι τεχνικές της αυτοεκπροσώπησης. Στην αρχή της ομάδας αφού τα μέλη γνωρίστηκαν μεταξύ τους έγινε η παρουσίαση του σωματίου «Αυτοεκπροσώπηση». Δηλαδή έγινε μια ιστορική αναδρομή της

πορείας του σωματίου - κάτω από ποιες συνθήκες δημιουργήθηκε - τη φιλοσοφία και τους στόχους του σωματίου, τις δράσεις του και το πρόγραμμα δημιουργίας των πυρήνων δικτύωσης ληπτών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. Μετά ακολούθησε διαλογική συζήτηση.

Τα συμπεράσματα που βγήκαν ήταν τα εξής:

Κεντρικός άξονας γύρω από τον οποίο στράφηκε όλη η συζήτηση ήταν η δυνατότητα δημιουργίας μιας ομάδας αυτοβοήθειας που θα μπορούσε να αποτελέσει τον πυρήνα ενός μελλοντικού συλλόγου. Συγκεκριμένα ζητήθηκαν πληροφορίες σχετικά με τη μεθοδολογία όσον αφορά στη σύσταση και τον τρόπο λειτουργίας αυτής της ομάδας.

Τονίστηκαν επίσης τα οφέλη που προκύπτουν από μια τέτοια ομάδα όπως είναι η εξάλειψη του στίγματος, η ενδυνάμωση του λήπτη μέσα από την αλληλοϋποστήριξη, η κοινωνικοποίηση, παράγοντες που συντελούν στην ψυχοκοινωνική αποκατάσταση και τελικά στην χειραφέτηση του λήπτη. Εκφράστηκαν επίσης ορισμένοι προβληματισμοί κατά πόσο είναι εφικτή η συγκρότηση μιας τέτοιας ομάδας και μια κύρια δυσκολία που αναδείχθηκε είναι η ελλιπής δυνατότητα πρόσβασης στο κέντρο της Χίου για τους απομακρυσμένους λήπτες του νησιού.

Τέλος αναφέρθηκε ότι θα μπορούσε η ήδη υπάρχουσα ομάδα συναντήσεων των ληπτών - εργαζομένων στον Κοι.Σ.Π.Ε. «ΩΡΙΩΝ» - να μετεξελιχθεί σε ομάδα αυτοβοήθειας.

Πραγματοποιήθηκε επίσης, ένα δεύτερο βιωματικό εργαστήριο με κεντρικό θέμα την απασχόληση των ληπτών ψυχικής υγείας. Το εργαστήριο παρακολούθησαν 24 λήπτες και 4 επαγγελματίες ψυχικής υγείας. Μέσα από το εργαστήριο εκφράστηκε η μεγάλη επιθυμία όλων των ληπτών για να εργασθούν. Παράλληλα όμως αναδείχθηκαν οι φόβοι, οι ανασφάλειες και τα διλήμματα τους μπροστά στην προοπτική της εργασίας. Φόβοι προσωπικοί: Θα τα

καταφέρω να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις; Πως θα με αντιμετωπίσουν ο εργοδότης και οι συνάδελφοί μου; Να τους ενημερώσω για την ασθένειά μου; Ανασφάλειες όπως: Είμαι κατάλληλα καταρτισμένος για την εργασία μου; Έχω επίγνωση των υποχρεώσεων αλλά και των δικαιωμάτων μου; Μου ταιριάζει η συγκεκριμένη εργασία;

Όσο η συζήτηση προχωρούσε οι λήπτες ανέδειξαν αυτά που θεωρούν προϋποθέσεις και προσωπικές κατακτήσεις για μια επιτυχημένη πορεία:

- 1) Προσαρμοστικότητα.
- 2) Θέληση.
- 3) Υπομονή και επιμονή.
- 4) Ειλικρίνεια απέναντι στον εαυτό τους και απέναντι στους άλλους.
- 5) Επίγνωση των αδυναμιών τους.

Από την άλλη αναδείχθηκαν και οι δυσκολίες που αφορούν τις συνθήκες στην ελεύθερη αγορά εργασίας όπως η ανεργία, η πίεση, οι έντονοι ρυθμοί και οι μεγάλες απαιτήσεις. Αναδείχθηκε έτσι ο καθοριστικός ρόλος της προστατευόμενης εργασίας όπως είναι η εργασία σε έναν Κοινωνικό Συνεταιρισμό που αποτελεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τον λήπτη. Τέλος επισημάνθηκαν τα πολλαπλά οφέλη της εργασίας:

- 1) Κινητοποιεί τον λήπτη.
  - 2) Προάγει την κοινωνικοποίηση του.
  - 3) Του προσφέρει οικονομική ανεξαρτησία.
  - 4) Αυξάνει την αυτοπεποίθησή του.
  - 5) Του προσφέρει νέες γνώσεις, νέες εμπειρίες.
  - 6) Του δίνει ικανοποίηση και ευχαρίστηση.
- Και τελικά αποτελεί καθοριστικό παράγοντα βελτίωσης και σταθεροποίησης της υγείας του.

Παναγιώτης Διακάκης  
Λεονάρδος Σκόρδος  
Γιώργος Τσαγκουρνός

## ΔΙΑΛΟΣ

Τριμηνιαία έκδοση της Ομάδας  
Αυτοβοήθειας-Ενδυνάμωσης,  
13ο τεύχος.

Διεύθυνση επικοινωνίας:

Τράμπερ 4 & Σωνιέρου,  
Αθήνα 104 38.

Τηλ: 210 - 8818946,

fax: 210 - 5245302,

e-mail: pdiakakis@gmail.com,

ιστολόγιο:

autoekprosopisi.blogspot.com

Μπορείτε να στείλετε άρθρα, σχέδια, ποιήματα ή οτιδήποτε άλλο προς δημοσίευση στην εφημερίδα μας.

Συντονίστρια:

Σωτηροπούλου Αλεξία.

Συντακτική ομάδα:

Μοσχόπουλος Γεράσιμος,  
Κατσιγιάννης Θανάσης, Σκόρδος  
Λεονάρδος, Τετάνης Όθωνας,  
Αγγελής Γιώργος, Διακάκης  
Παναγιώτης, Μαχαίρας Διονύσης,  
Καπρή Μυρτώ, Γεωργιάδη  
Αντωνία, Φούντα Θωμαΐς,  
Στρογγυλός Παντελής, Τσώνου  
Βάσω, Πετσαλάκης Γιάννης, Πίσσα  
Ελένη, Μπακνή Στέλλα,  
Τσαγκουρνός Γιώργος,  
Κεσίσογλου Γιώργος.

Μοντάζ & εκτύπωση:

Καρούσος Σταύρος

## Για την μεταθανάτια ζωή- ή για το τι υπάρχει και για το αν υπάρχει κάτι μετά τον θάνατο

Έχουμε μάθει να συλλαμβάνουμε τον εαυτό μας ως κάτι που νοιώθει, αισθάνεται, σκέφτεται - ζει. Για αυτό είναι πολύ δύσκολο να φανταστούμε μία μεταθανάτια κατάσταση κατά την οποία δεν θα υπάρχουμε, που δεν θα την βιώνουμε καν. Ακόμη και ο ύπνος, όταν αυτός δεν έχει όνειρα, κρίνεται, αξιολογείται και βιώνεται εκ των υστέρων: «κοιμήθηκα καλά» λέμε και, όταν κοιμόμαστε χωρίς αν το καταλαβαίνουμε, αδιατάρακτα να το πω έτσι, δεν μπορούμε, δεν έχουμε την δυνατότητα να πούμε: «κοιμάμαι καλά». Κατά τον ίδιο τρόπο, αν μετά τον θάνατο δεν υπάρχει τίποτα, ή, για να το θέσω πιο ευθέως και ίσως πιο τρομακτικά, δεν υπάρχουμε εμείς, δεν υπάρχω εγώ, δεν θα μπορώ να εκτιμήσω την «τοτινή» ζωή μου. ούτε όμως και με αυτήν την διατύπωση μπορούμε να ισχυριστούμε ότι θα καταλαβαίνουμε το «μετά».

Ας υποθέσουμε όμως ότι μετά τον θάνατο υπάρχει κάτι. Κάτι που να το βιώνω εγώ, που θα έχω πεθάνει. Σε αυτήν την περίπτωση, κατά κάποιο τρόπο, θα υπάρχω και εγώ.

Γιατί να μην είναι η μεταθανάτια ζωή, εφόσον υπάρχει και γίνεται αντιληπτή από το υποκείμενο, μία «θολούρα»; Μία κατάσταση ζήτησης, ημι-συνειδητότητας, ημι-αντίληψης, σαν και αυτήν που έχουμε στον ύπνο; Μπορεί κάποιος να απαντήσει ότι, εφόσον το σώμα σήπεται, δεν θα μπορεί κάποιος να νοιώθει σαν να κοιμάται, γιατί για να κοιμάσαι χρειάζονται οι σωματικές λειτουργίες και η ύπαρξη νούς. Και το σώμα και το μυαλό θα έχουν γίνει ένα με το χώμα.

Ας πρωτοτυπήσουμε όμως σχετικά με την αντίληψη της επιστήμης (ίσως και της εποχής μας) και ας πούμε: μπορεί αν είναι και έτσι.

Γιατί μετά τον θάνατο να μην υπάρχει μία ζωή όπως ετούτη εδώ; Με το σώμα, με τον νου, με την συνείδηση, με τα μάτια κ.ο.κ.; Το σχήμα κόλαση και παράδεισος, ας μην το



λησμονούμε, κρύβει και την ανάγκη μας για μία κάθαρση, μία τελείωση αυτής εδώ της ζωής.

Θα μπορούσε βέβαια κάποιος να ισχυριστεί ότι και το σχήμα μιας θολούρας, ιδιαίτερα αν αυτή είναι κάτι σαν μέθη ή ύπνος, ή το σχήμα μιας μεταθανάτιας ύπαρξης και συνειδητότητας όπως αυτή που ζω τώρα, κρύβει την ανάγκη μιας ευχάριστης (ή και ατέρμονης)

συνέχειας. Εδώ οφείλω να έρθω αντιμέτωπος με τον φόβο μου (αν βέβαια πούμε ότι τα δύο αυτά σχήματα εξυπακούονται σαν ευχάριστα). Λέω λοιπόν, για να εξετάσω τον φόβο αυτό από κοντά: θα με τρόμαζε η σκέψη και φαντασίωση μιας ζωής οδυνηρής μετά θάνατον; Ναι- ίσως και γιατί υπάρχει εδώ ένα άδικο: έζησα δύσκολα και κατά κανόνα οδυνηρά για να συναντήσω «τώρα» κάτι εξίσου ή ακόμα πιο δυσάρεστο; Προς το παρόν δεν έχω να απαντήσω κάτι σε αυτό. Μπορώ όμως να πω ότι από μία θέση σαν αυτή μπορεί και να εκπορεύεται μέρος της ευρέως διαδεδομένης πίστης για τη ύπαρξη του Παραδείσου. Μπορεί άραγε να λεχθεί και να αποτελέσει πεποίθησή μας ότι στην μετά θάνατον ζωή ο καθένας, αν την θεωρεί δυσάρεστη - με άλλα λόγια στην φαντασίωση για μία δυσάρεστη μεταθανάτια ζωή- προβάλλει τους φόβους της παρούσας;

Αν μιλήσουμε για κόλαση όπου ψήνονται οι άδικοι και οι κακοί από τους διαβόλους, μάλλον όχι. Γιατί λίγοι από εμάς έχουν δοκιμάσει τέτοια μαρτύρια σε αυτήν εδώ την ζωή.

Αν πούμε όμως ότι φοβόμαστε πως μετά τον θάνατο θα βασανιζόμαστε με τον φρικτότερο από τους τρόπους με τους οποίους υποφέραμε εδώ, στον μέγιστο βαθμό, ίσως και αν έχουμε χτυπήσει διάνω στην θεωρία περί προβολής που αναπτύξαμε πιο πάνω.

✍ Γιώργος Αγγέλης.

Ιστολόγιο: [georgeaggelis.blogspot.com](http://georgeaggelis.blogspot.com)

## Περί ελευθερίας της βούλησης και ντετερμινισμού

Πριν να αρχίσω να πραγματεύομαι τα δύο αυτά θέματα και να υποστηρίξω την γνώμη μου για το ποιο από τα δύο παραπάνω σχήματα έχει μερική ή απόλυτη ισχύ, θα έπρεπε ίσως να δώσω ένα σύντομο ορισμό του καθενός, με βάση τα όσα έχω διαβάσει και την έννοια που έχω καταλήξει να προσδίδω στο καθένα.

Θα ορίσω τον ντετερμινισμό ως την απόλυτη έλλειψη ελευθερίας στις πράξεις μας, στις σκέψεις μας και στα κινήτρά μας και την ελευθερία της βούλησης ως δυνατότητα, θεωρητική και πρακτική, να επιλέγουμε αναφορικά με οτιδήποτε πράττουμε ή στοχαζόμαστε. Οποσδήποτε εδώ και από ό, τι ίσως θα φανεί και παρακάτω, δεν έχω να προσθέσω κάτι καινούργιο σε όσα από αυτά που έχουν ειπωθεί ανά τους αιώνες επάνω στο θέμα. Να ένα καλό παράδειγμα όμως για να προχωρήσω στην ανάλυσή μου: η ενδόμυχη επιθυμία μου να είναι πρωτότυπα όσα λέω ή γράφω καθώς και η συνακόλουθη αίσθηση παντοδυναμίας που θα με πλημμύριζε αν πίστευα ότι είχα προσθέσει έστω και έναν καινούργιο στοχασμό στον μακρύ κατάλογο της ιστορίας της φιλοσοφίας.

Επιλέγω να θέλω να είμαι πρωτότυπος στα λεγόμενά μου; και πώς θα ήταν να επέλεγα να είμαι πρωτότυπος;

Ας ξεκινήσω από την δεύτερη ερώτηση. Φανταστείτε να έπαίρνα ένα μαγικό ραβδί ή να πατούσα ένα κουμπί και αυτόματα να ήθελα ή να μην ήθελα να είμαι ή να μην είμαι πρωτότυπος. Στην πρώτη περίπτωση, αυτό θα φάνταζε ως μεγάλη ελευθερία. «Ναι, τώρα θέλω και μετά από μία στιγμή- είμαι πρωτότυπος». Κάποιοι όμως θα το χαρακτήριζαν αυτό

και σαν ψυχαναγκασμό, κάτι που μόνο ελευθερία δεν είναι. Στην πραγματικότητα όμως αυτό θα έδινε σε εμένα το περιθώριο της επιλογής. Θέλω και είμαι πρωτότυπος. Όπως δεν θέλω και δεν είμαι. Το δεύτερο, σύμφωνα με τα διδάγματα που έχω από την ψυχοθεραπεία, θα ήταν ακόμη μεγαλύτερη ελευθερία, αφού θα είχα την δυνατότητα να απαλλαγώ στην στιγμή από ένα μου σύμπλεγμα. Δίχως όμως αυτά, θα ήταν ισοδύναμο με το πρώτο όσον αφορά στην ελευθερία μου.

Ας δούμε όμως τι γίνεται στην πραγματικότητα: δεν επιλέγω το τι θέλω και τι όχι όπως δεν επιλέγω πότε θα μου έρθει η επιθυμία και πότε θα φύγει. Ακόμη κι αν με την ψυχοθεραπεία μπορεί να αρθεί μία κατάσταση, αυτή του να επιθυμώ την πρωτοτυπία, αυτό δεν γίνεται όταν το θέλω (ή ακόμα και το χρειάζομαι) εγώ, αλλά όταν το επιτρέψουν οι συνθήκες. Και οι συνθήκες εσωτερικές ή εξωτερικές, μπορεί να είναι του χεριού μου να τις αλλάξω- πάλι όμως, όταν το θελήσω, κάτι που όπως προκύπτει από τα παραπάνω, ο χρόνος δηλαδή εμφάνισης της επιθυμίας μου, δεν είναι καθόλου του χεριού μου.

Σε αυτό λοιπόν το σημείο προκύπτει ότι, αφού μπορώ να αλλάξω κάτι μόνο όταν θελήσω να το αλλάξω και αφού αυτή η επιθυμία γεννιέται από τις συνθήκες και μόνο, έστω και αν αυτές δρουν βαθιά μέσα στην ψυχή μου, ή ίσως για αυτό ακριβώς, είμαι ανελεύθερος.

✍ Γιώργος Αγγέλης.

Ιστολόγιο: [georgeaggelis.blogspot.com](http://georgeaggelis.blogspot.com)

## ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Συνέχεια από τη σελίδα 1

λαβαίνετε είναι πολύ πιθανό κάποιοι άνθρωποι να γίνονται τρόφιμοι ενός Ψυχιατρείου ή στην καλύτερη περίπτωση χρήστες των υπηρεσιών ενός Κέντρου Ψυχικής Υγείας. Βέβαια πιστεύω ότι αυτό το φαινόμενο έχει ενταθεί τα τελευταία χρόνια, αφού ο σύγχρονος άνθρωπος είναι περισσότερο αποξενωμένος, δηλαδή απομακρύνεται από τον συνάνθρωπό του, κοιτώντας το ατομικό του συμφέρον, αδιαφορώντας για το τι γίνεται δίπλα του. Γι' αυτό ας έχουμε όλοι υπόψη μας ότι το θέμα της ψυχικής υγείας δεν αφορά το άτομο αλλά ολόκληρη την κοινωνία. Οι νοσηλείες όμως πολλές φορές είναι αναπόφευκτες, άλλες γίνονται εκούσια και άλλες όχι. Είναι οι λεγόμενες αναγκαστικές νοσηλείες. Νοσηλείες όπου το άτομο προσάγεται βιαιώς με τη συνδρομή της αστυνομίας ύστερα από εισαγγελική παραγγελία για ψυχιατρική εκτίμηση. Η εμπειρία αυτή είναι πάρα πολύ άσχημη, γι' αυτό θα ήθελα να προτείνω στους αρμοδίους να υπάρχει συνοδεία στις περιπτώσεις αυτές από ειδικούς στην ψυχική υγεία, ώστε να χειρίζονται

καλύτερα την κατάσταση και να υπάρχει συνεργασία είτε με τα Κέντρα Ψυχικής Υγείας είτε με τους θεράποντες ιατρούς. Επίσης θα βοηθούσε κατά την προσέλευση των ανθρώπων αυτών στα επείγοντα των νοσοκομείων να συνοδεύονται από τους νοσηλευτές ή από τους επισκέπτες υγείας και όχι από την αστυνομία. Είναι φυσικό όπως ξέρετε η παρουσία ενός περιπολικού να τραβάει τα βλέμματα των γειτόνων ώστε να προσβάλλεται η προσωπικότητα του ατόμου. Από την άλλη πλευρά η εισαγγελική παραγγελία με τον τρόπο που γίνεται αποτελεί διαρκή απειλή για το άτομο είτε από το συγγενικό του είτε από το ευρύτερο περιβάλλον του. Πόσες φορές έχει ακουστεί η έκφραση: « Πρόσχεθε θα σε κλείσω μέσα για πάντα». Για όλους λοιπόν τους παραπάνω λόγους, ζητάμε την πλήρη κατάργηση της αναγκαστικής νοσηλείας, η οποία με τέτοιο τρόπο καταργεί και καταπατά τα ανθρώπινα δικαιώματα. Επίσης ένα άλλο θέμα που θέλω να αναφερθώ είναι οι νομικοί σύμβουλοι. Στη σημερινή μας εποχή είναι αλήθεια ότι οι νομικοί σύμβουλοι είναι πανταχού παρών. Παρόλα αυ-

τά στον χώρο της ψυχικής υγείας οι νομικοί σύμβουλοι απουσιάζουν εντελώς. Θα έπρεπε νομίζω σε όλα τα νοσοκομεία της χώρας να τοποθετηθούν ειδικοί νομικοί σύμβουλοι που να προσφέρουν νομική βοήθεια και στήριξη, αν είναι δυνατόν χωρίς οικονομική επιβάρυνση σε αυτούς που παρακολουθούνται από ψυχιάτρους. Οργανώσεις όπως, ο συνήγορος του πολίτη ή ανάλογου χαρακτήρα να βοηθήσουν σε αυτόν τον τομέα καθώς επίσης και δικηγόροι που κάνουν την άσκηση τους. Παράλληλα θα πρέπει να στα ψυχιατρικά τμήματα, να δίδονται φυλλάδια ενημερωτικού χαρακτήρα με τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των νοσηλευομένων σε αυτά. Τέλος θα ήθελα να αναφερθώ σε ένα πολύ σημαντικό κομμάτι το οποίο αποβλέπει στην βελτίωση των συνθηκών ζωής του ψυχικά πάσχοντος. Το επίδομα «Βαρίας Αναπηρίας» της πρόνοιας. Είναι γνωστό ότι αυτό κυμαίνεται στα 626 € περίπου το μήνη. Ζητάμε λοιπόν την εφαρμογή της υποστήριξης της Πολιτείας να ανέλθει στα 750-800 € το μήνη, ώστε να ζούμε αξιοπρεπώς. Επίσης την έκδοση της ηλεκτρονικής

κάρτας για την αποπληρωμή των λογαριασμών του ΟΤΕ της ΔΕΗ, ΕΥΔΑΠ, εφορίας κτλ. Να δίδεται δώρο Πάσχα Χριστουγέννων και θέρους, όπως σε όλους τους συνταξιούχους. Έκδοση ειδικής κάρτας ελευθέρως στην Οδοντιατρική σχολή χωρίς καμία οικονομική επιβάρυνση.

Έκδοση ειδικής κάρτας για πρόσβαση σε χώρους του Υπουργείου Πολιτισμού, όπως θέατρα, Κινηματογράφος, Μνημεία, Αρχαιολογικούς Χώρους, Μουσεία κλπ. Κάρτα ελευθέρως μετακίνησης με τα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς, όπως λεωφορείο, τραίνο, πλοίο, αεροπλάνο. Με αυτές τις προτάσεις θα ήθελα να κλείσω την ομιλία μου ελπίζοντας σε ένα καλύτερο αύριο διεκδικώντας ίσα δικαιώματα και ίση μεταχείριση από τους συνανθρώπους μας. Ας μη ξεχάσει κανένας ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να αρρωστήσει και να έρθει αντιμέτωπος με όλα αυτά τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο πάσχων. Η αρρώστια δεν κάνει διακρίσεις. Ας φροντίσουμε λοιπόν γι' αυτό. Ευχαριστώ πολύ.

✍ Θωμαΐς Φούντα

ΜΙΑ ΑΥΤΟΤΕΛΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΗΓΗΜΑ «ΚΑΙ Ο ΧΑΡΟΣ ΕΧΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ» ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ

## «Τα παράπονα των Θεών!»

Ο Δίας και η Ήρα βρισκόταν από τον Όλυμπο και κοιτούσαν ένα αεροπλάνο να περνάει. Ο πρώτος έλεγε: «Να του ριζώ ένα κεραυνό!»

Η Ήρα απαντάει με τόσο ενδοσιασμό, που φαίνεται ότι βγαίνει από μια αιώνια θραεμάρα: «Ρίξε του, ρίξε του!»

Ο Δίας ψάχνει απεγνωσμένα τριγύρω του κι επειδή δε βρίσκει τίποτα, λέει: «Μα που άφησε ο Ήφαιστος τους κεραυνούς!»

Εντελώς αναπάντεχα θα του απαντήσει ο Χάρος! Ο αναρωτηθούν οι αναγνώστες:

«Πέθαναν οι Θεοί του Ολύμπου!»

Η απάντηση είναι φυσικά κι όχι! Απλώς ο Χάρος κάνει και κοινωνικές επισκέψεις, ο οποίος λέει:

«Πάνε οι εποχές, που κυβερνούσατε τον κόσμο Δία μου! Ο Ήφαιστος έχει χιλιάδες χρόνια να φτιάξει κεραυνούς!»

Ο Δίας χωρίς να νιώθει καθόλου φόβο, που αντικρίζει τον Χάρο, αλλά όντας απορημένος από την παρουσία του τελευταίου, αποκρίνεται ως εξής:

«Χάροντά μου τι έκπληξη είναι αυτή; Σε τι οφέλιμο την τιμή της επίσκεψής σου!»

Μόλις ξεστόμισε αυτά τα λόγια ο Δίας, ένα χαμόγελο ζωγραφίστηκε στο σκληρό πρόσωπο του Χάρου, ο οποίος είπε:

«Νομίζω Δία πως έχεις πάδει αλτσαίμερ!»

Ο Δίας, που δεν έχει ενημερωθεί για τις ασθένειες του σύγχρονου κόσμου, απαντά γεμάτος απορία:

«Τι εννοείς Χάροντά μου!»

Ο Χάρος προσπαθώντας να μη βάλει τα γέλια, καθώς σέβεται τον Δία, αποκρίνεται:

«Πως το λένε απλά; Έχετε παππούδιασει! Έχετε γεροντική ανοσία!»

Ο Δίας εξακολουθώντας να μην καταλαβαίνει, οπότε ρώτησε:

«Γιατί το λές αυτό!»

Ο Χάρος, με την παρακάτω φράση, αποκαλύπτει στους αναγνώστες τα λόγια του ίδιου περί κακής μνήμης, αλλά προσθέτει μυστήριο στην όλη υπόθεση:

«Βρε Δία, εσύ ο ίδιος με πήρες στο κινητό μου, πριν ένα μήνα και μου είπες πως έχεις κάτι σοβαρό να μου πεις! Το ξεχάσες!»

Ο Δίας απαντά όντας αστεϊευμένος:

«Μα που να θυμάμαι τι έκανα πριν ένα μήνα; Εδώ δε θυμάμαι τι έφαγα χτες!» και καθώς είπε αυτό έβαλε τα γέλια. Όμως ο Χάρος δεν κατάλαβε το αστείο και τον κοιτούσε σαν γάμος. Η Ήρα το κατάλαβε αυτό και είπε επεξηγηματικά και συνάμα αγανακτισμένα:

«Κάθε μέρα αμброσία τρώω! Αηδία έχεις κανονική πια! Να τρώω και καμιά πίτσα!». Η Ήρα γνώριζε τα κατάρτια της σύγχρονης εποχής. Ο Δίας ως ενοχλημένος σύζυγος αποκρίθηκε:

«Το νου σου συνέχεια στον φαγητό έχει! Όλο καταβρογδίζει! Κάνε λίγο κράτη! Έχεις στρογγυλέψει επικινδύνα!»

Η Ήρα αμέσως το πήρε πατριωτικά κι απάντησε με πολύ θυμό:

«Τι εννοείς «επικινδύνα»; Μήπως θα με χωρίσεις; Ρε αχάριστε πόσες χιλιάδες χρόνια είμαι μαζί σου; Νομίζεις κάποια άλλη θα ανεχότανε τις...». Όμως η Ήρα δεν πρόλαβε να συνεχίσει, καθώς την διέκοψε ο Χάρος φανερά ενοχλημένος:

«Μα καλά, με καλέσατε εδώ για να τσακώσετε μπροστά μου; Έγω και δουλειές ξέρετε! Άνθρωποι πεθαίνουν ανά την υφήλιο κι εγώ πρέπει να είμαι εκεί να τους παραλαμβάνω!»

Ο Δίας όντας συγκρατημένος ως προς τον Χάρο και ταυτόχρονα στριμωγμένος από την γυναίκα του, είπε αρχικά:

«Ναι γλυκιά μου, έχεις δίκιο ο Χάρος. Πρέπει να του πούμε γιατί τον καλέσαμε!» και αφού κατεύνασε η Ήρα, ο Δίας πρόσθεσε:

«Να! Βλέπεις πως εδώ και πολύ καιρό είμαστε έξω από το «παιχνίδι»; Σημαντικές αποφάσεις παίρνονται κάθε

μέρα για το μέλλον του κόσμου κι εμείς δεν συμμετέχουμε σε αυτές! Το ίδιο νιώδει κι ο αδερφός μου!» και τελειώνοντας την φράση του, την σκυτάλη του λόγου λαμβάνει ο Αδής, ο οποίος βρισκόταν εκεί, αλλά ήταν σιωπηλός.

«Απαράλλαχτα θα στα πω κι εγώ βρε Χάρε μου! Όλοι πάνε στον παράδεισο του Χριστού ή του Αλλάχ! Κανένας δεν πληρώνει το αντίτιμο, για να έρθει στον κάτω κόσμο, που δικαίωμά μου!»

Ο Χάρος, παρόλο που δεν καταλαβαίνει που το πάνε οι Θεοί, κάνει μια παρατήρηση:

«Η αλήθεια είναι ότι μετά την σταύρωση του Χριστού τα πράγματα πήραν άλλη τροπή». Ο Δίας, που δεν μπορεί να χωνέψει τον «εκθρόνισμό» του, λέει:

«Κι αυτός ο Μεγαλόδυναμος Πατέρας δεν ντράπηκε να αφήσει τον Γιο του να πεθάνει στο σταυρό!»

Ο Χάρος, όμως δεν τα αφήνει έτσι αυτά τα λόγια να περάσουν και γι' αυτό αντιλέγει:

«Δία μου, επιτρέψε μου να σου πω, ότι εσύ ήσουν χειρότερος ως μερμπάντης κι αδιόρθωτος! Πόσους νόθους γιους σκαρφίστηκες και τους παράτησες στην τύχη τους!»

Σαν το άκουσε αυτό η Ήρα, πήρε θάρρος και χωρίς να χάσει χρόνο, παραπονήθηκε λέγοντας:

«Πες τα Χάρε μου! Σαν δεν ντρεπόταν λίγο! Δεν τους τιμούσε τους ανδρικούς μανδύες, που φορούσε!». Κι ο Χάρος, σαν να κάνει το σύμβουλο ζευγαριών, είπε:

«Κι εσύ Ήρα μου δεν πήγαίνες πίσω! Όλους τους γιους του άντρα σου τους καταριόσουνα και προσπαθούσες να τους σκοτώσεις! Όπως τότε με τον Ηρακλή, όταν ήταν ακόμη μωράκι!»

Η Ήρα προσπαθώντας να μετριάσει τις εντυπώσεις, λέει:

«Πως κάνεις έτσι για δύο φιδάκια; Ίσα-ίσα που του έβαλε δοκιμασίες και τον έκανα πιο άντρα! Αλλά ας τ' αφήσουμε αυτά! Περσμένα ξεχασμένα!»

Στην παρέα αυτή βρίσκεται και η Αφροδίτη, λέγοντας κι αυτή τα δικά της παράπονα:

«Οι σημερινοί νέοι δεν φλεπάρουν όπως παλιά! Ούτε με ερωτεύονται!»

Χωρίς να πρόλαβε να πει τίποτα ο Χάρος, αφού στη συνέχεια μίλησε η Αρτεμις, η οποία είπε:

«Οι κυνηγοί δεν κάνουν δυσίες σε μένα! Μα ούτε και σέβονται τα θηράματά τους! Το κάνουν λες κι είναι κάποιο είδος άθλημα! Σε λίγο θα το βάλουν και στους ολυμπιακούς αγώνες!».

Δεν πρόλαβε να αρθρώσει λέξη πάλι ο Χάρος, καθώς η Εστία μίλησε με πίκρα για την τωρινή κατάσταση:

«Οι σημερινές γυναίκες είναι εξωλλής και προώλη!» Δεν κοιτάνε το σπίτι τους!». Ο Χάρος πήγε να απαντήσει, αλλά προτού βγάλει κιχ, τον σταμάτησε ο Απόλλωνας, λέγοντας:

«Οι σύγχρονοι ποιητές δε με τιμούν για την εμπνευσή τους! Αχαριστία το λέω εγώ αυτό!». Ο Χάρος δεν έκανε τον κόπο να μιλήσει, καθώς είδε την Αθηνά φουριόζα έτοιμη να πει:

«Η νεολαία έχει αποβλακωθεί με τα κουτιά, που σε κάνουν να ξεχνάς και το όνομά σου!». Ο Χάρος είχε εκνευριστεί, αλλά παρόλα αυτά δεν μίλησε ακόμα. Τον λόγο πήρε ο Ποσειδώνας, ο οποίος είπε παραπονεμένα κι αυτός:

«Οι ναυτικοί του σήμερα, χωρίς την πυξίδα τους δε βρίσκουν ούτε το μαγειρείο του πλοίου τους! Ένα κύμα να τους ριζώσει και κάνουν εμετό! Θαλασσοδούλοι της μπανιέρας!». Δεν πρόλαβε καλά-καλά να τελειώσει την φράση του ο Ποσειδώνας και τον διαδέχτηκε στην ομιλία ο μόνιμος θυμωμένος Άρης, ο οποίος εξέλαλε και είπε:

«Στρατιώτες πλέον δεν υπάρχουν, όλοι τους το παίζουν στρατηγό! Και σα να μην έφτανε αυτό, οι πάντες πλέον είναι κότες, αφού πολέμανε εξ' αποστάσεως! Πάνε οι παλιές, καλές εποχές, όπου παλεύαμε σώμα με σώμα!».

Ο Χάρος ήξερε, πως δεν πρόκειται να μιλήσει αν δεν ολοκληρωθεί το καρτέ της ντουζίνας των Θεών, οπότε ο Ερμής είπε γεμάτος σύγχυση, αφού ένιωθε αδικημένος κι αυτός:

«Η εξέλιξη της τεχνολογίας με έχει

τσακίσει! Εξαιτίας των κινητών νιόβω άχρηστος, καθώς έχω χάσει την δουλειά μου! Άσε που έχω πάρει κιλά από την ακινησία και δεν με κρατάν τα φτερά μου πλέον!».

Τελευταίος ο Ήφαιστος πρόσθεσε κι αυτός μικρόλογα:

«Τα σημερινά μαραφέτια μπορεί να είναι πολύπλοκα, αλλά δεν έχουν την αυτοχρησία που είχαν στην εποχή μου!».

Για λίγη ώρα επικράτησε σιωπή. Αφού σιγουρεύτηκε ο Χάρος, ότι δε θα μιλήσει κάποιος άλλος, είπε αγανακτισμένα:

«Εγώ τι φταίω για όλα αυτά; Εσείς θέλετε ομάδα ψυχοθεραπείας! Τι να κάνουμε οι καιροί αλλάζουν! Τίποτα δεν μένει στάσιμολ!».

Η Ήρα σιγνηλώνοντας τον Δία είπε:

«Πες του αγάπη μου γιατί του τα είπαμε όλα αυτά!» κι ο Δίας πήρε διστακτικά τον λόγο:

«Να βλέπεις, έχουμε θάρρος μαζί σου από τις παλιές, καλές εποχές και θα θέλαμε... πως να το πω... Ο Ήφαιστος να κατασκευάζε αυτά τα σύγχρονα αντικείμενα, ο Ποσειδώνας να κάνει κι αυτός καμιά τρικυμία που και που, κι ο κυνηγός να υμνούνη την Αρτεμις, εγώ να ρίχνω κίβαντα κεραυνό και για να μην στα πολυλογιά άλλο... εννοώ να πάροουμε κι εμείς μερτικό από το παιχνίδι!»

Ο Χάρος τα είχε χάσει πλέον κι εντελώς απορημένος είπε:

«Πως περιμένετε να γίνει αυτό!»

Ο Δίας όντας πάλι διστακτικός είπε:

«Να... αν έλεγες στον Παντόδυναμο κάτι για την περίπτωσή μας...»

Ο Χάρος πλέον, που καταλαβαίνει πια πως έχουν τα πράγματα λέει ειρωνικά:

«Φυσικά και θα του πω... είστε περίπτωση! Νομίζετε πως μετράει ο λόγος μου; Απλώς υπάλληλος είμαι! Δουλεύω κι έχω χάσει τόσο χρόνο ακούγοντας τις διαλαχείες σας!»

Ο Δίας πήγε να πει δικαιολογητικά:

«Νομίζαμε ότι ένας άντρας με το δικό σου κύρος θα...» μα δεν συνέχισε, καθώς τον διέκοψε ο κινητό του Χάρου, ο οποίος απαντώντας το είπε:

«Ναι; Έπεσε το αεροπλάνο που πέταγε πάνω από τον Όλυμπο; Καλά σε λίγα λεπτάκια θα βαι εκεί!» και συνεχίζει λέγοντας στους θεούς του Ολύμπου:

«Ορίστε έγινε το δικό σας! Πάει το αεροπλάνο...», ο Χάρος κάνει μια παύση κι έπειτα κάνει μια απάντηση στα παράπονα όλων:

«Τι να σας πω... Όλα κάποτε τελειώνουν! Θεωρείστε πως βγήκατε στην σύνταξη! Βρείτε ένα γόμπι, ας πούμε διαβάστε ένα βιβλίο! Για παράδειγμα, την Ιλιάδα του Όμηρου, όπου εκεί θα θυμηθείτε τις κακιές... εγώ συγγνώμη, τα κατορθώματά σας! Κι αν αυτό δεν είναι αρκετό, τότε πηγαίνετε σε έναν ψυχολόγο! Εδώ και η κόλαση έχει, ώστε να δουλεύουν καλύτερα τα διαβολάκια!». Ο Δίας τότε απάντησε:

«Λες βρε Χάρε μου να αποκτήσουμε τέτοιες ασχολίες; Δεν το είχαμε σκεφτεί ποτέ μου!», μα τότε η Ήρα εξαλλή διαδέχεται το λόγο:

«Ωστε έτσι αντρούλη μου; Δεν το έχουμε σκεφτεί ποτέ; Πόσες φορές σου έχω πει βρε ανεπρόκοπε να αργήσεις βάρη ή να διαβάσεις το «Η ζωή δεν είναι βάρη, αλλά ο τρόπος που την βλέπεις», ε; Πόσες!». Ο Δίας γνωρίζοντας, πως δεν θα γλιτώσει εύκολα, ευχαρίστησε τον Χάρο για την παρέμβασή του και ο τελευταίος έφυγε για την καινούργια του αποστολή.

(Συνεχίζεται...)



### ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΑΤΥΡΙΚΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΟΥ ΓΕΡΑΣΙΜΟΥ ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ

**Αδάμ:** Το πρώτο πείραμα του Θεού για να δημιουργήσει τον άνθρωπο μέσα στον παράδεισο. Στην συνέχεια, μέσω του Αδάμ έφτιαξε την Εύα. Όμως, αγανάκτησε με τα δημιουργήματά του και τα έστειλε στην κόλαση. εγμ συγγνώμη, στην Γη. Από τότε κι έπειτα, πάντα από την γυναίκα έβγαιναν οι άνθρωποι. Βέβαια, αυτό συνέβαινε μέχρι το 2008, όπου τότε ο Θεός επανέλαβε το λάθος του. Έτσι, σύμφωνα με το γνωμικό για το δις εξαμαρτείν, συμπεραίνουμε πως ο Θεός δεν είναι σοφός.

**Αδιάφορος:** Αυτός, που μένει αδιάφορος στις μίζες και τα λαδώματα, προκειμένου να κάνει τα στραβά μάτια. Συνώνυμο: Ανύπαρκτος.

**Αδιάφορος:** Αυτός που κάνει τον κινέζο με ό,τι και να γίνεται γύρω του. Πχ: Ο κόσμος σείονταν και ο Σωτήρης παρέμεινε αδιάφορος (Το όνομα που χρησιμοποιήθηκε είναι τυχαία επιλεγμένο).

**Αδράνεια:** Το να πράττει κάποιος, με έντεχνο τρόπο, το τίποτα. Συνήθεις ύποπτοι αυτής της πρακτικής είναι οι πολιτικοί.

**Αδρός:** Είναι η υπέρογκη αμοιβή, που λαμβάνουν παρουσιαστές και δημοσιογράφοι, χωρίς να προσφέρουν πραγματικά τίποτα, εκτός φυσικά από την παραπληροφόρηση και την σύγχυση, αντιστοιχώς.

**Αέρας:** Το τελευταίο μη οικονομικό αγαθό. Αν και υπολογίζεται, πως εξαιτίας της ρύπανσης του περιβάλλοντος, στα επόμενα 100 χρόνια θα δημιουργηθεί η Ε.Π.Α, δηλαδή η Εταιρία Παροχής Αέρα, η οποία αρχικά θα είναι δημόσια και θα προσωπικό της θα προσληφθεί με «διαφανείς» διαγωνισμούς και στη συνέχεια θα ιδιωτικοποιηθεί για το «κοινό καλό» της οικονομίας και του τόπου.

**Αερόσακος:** Ειδική εφεύρεση, που μεριμνά για να μην πάθουν τίποτα οι αμέριμνοι οδηγοί.

**Άθλος:** Η επίτευξη του ακατόρθωτου. πχ Το να μηδενίσει η Ελλάδα το δημόσιο έλλειμμα.

**Αίμα:** Αυτό που χύθηκε, χύνεται και θα χύνεται σε όλους τους πολέμους της ιστορίας, τους σύγχρονους, αλλά και τους μετέπειτα. Συμπερασματικά, ούτε ο άνθρωπος είναι σοφός (βλέπε Αγνός).

**Ακαδημαϊκός:** (Καθηγητής) Αυτός, που δεν κάνει λάθος ποτέ και δεν χρειάζεται να αναθεωρήσει κατά τις πράξεις του. Συν: Θεός, Πάπας. Αν και ο τελευταίος έχει αναγνωρίσει κάποια λάθη του.

**Ακαταλόγιστο:** Λέγεται κι αλλιώς η βουλευτική ασυλία.

**Ακτοφυλακή:** Εκτελεστικά όργανα της εξουσίας, που σύμφωνα με το όνομά τους, θα έπρεπε να δρουν στις ακτές και όχι να κάνουν κρουαζιέρες στους ωκεανούς.

**Αλγόριθμος:** Ετυμολογικά είναι άλογος (πόνος) + αριθμός, άρα σημαίνει ο πόνος για τους αριθμούς και για τα μαθηματικά γενικότερα. Κάποιος υποστηρίζει ότι είναι μια διαδικασία επίλυσης προβλημάτων με πεπερασμένο αριθμό βημάτων, αλλά μην τους πιστεύετε.

**Αλλαγή:** Κάτι που πάντα υπόσχεται η αντιπολίτευση και όταν παίρνει το χρίσμα του λαού, δηλώνει πως εννοούσε αλλαγή προς όφελός της, αλλά και προς αυτούς που την χρηματοδοτούν.

**Αμαρτία:** 1) Κάθε είδους απόλαυση. Πχ Αμαρτία σήμερα, αφού έφαγα 10 σοκολατάκια / Η Δήμετρα είναι μια γυναίκα, σκέτη αμαρτία (το όνομα επιλέχθηκε τυχαία).

2) Κάθε πράξη που θεωρείται αξιοπώνη, από τον Θεό, ο οποίος υπάρχει σίγουρα στην φαντασία μας.

(Συνεχίζεται...)

## ΤΟ ΓΕΛΙΟ ΕΙΝΑΙ ΥΓΕΙΑ



Το 1962 στην Τανζανία, περίπου 2500 άνθρωποι μολύνθηκαν από μια επιδημία. Χωριά τέθηκαν σε καραντίνα και σχολεία έκλεισαν για την αποφυγή της εξάπλωσής της. Όσοι μολύνθηκαν είχαν ένα και μοναδικό σύμπτωμα: γελούσαν ασταμάτητα.

Αυτό το περιστατικό μαζικής υστερίας είναι ίσως η μεγαλύτερη απόδειξη ότι το γέλιο είναι μεταδοτικό. Τα τελευταία χρόνια όμως, προβάλλεται μία άλλη, ιδιαίτερη, ιδιότητα του γέλιου, η θεραπευτική. Μεγάλα νοσοκομεία έχουν εντάξει τη γελωτοθεραπεία στα προγράμματα αποκατάστασής τους, ενώ όλο και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν ανακούφιση, στα καθημερινά τους προβλήματα, με αυτόν τον τρόπο.

Στο Αμερικανικό πεντάγωνο έχουν ανακαλύψει εδώ και αρκετά χρόνια την αποτελεσματικότητα του γέλιου στο μετατραυματικό stress και το έχουν εντάξει στα προγράμματα οικογενειακής υποστήριξης. Έχει αποδειχτεί ότι το γέλιο μειώνει την αρτηριακή πίεση και τις ορμόνες που προκαλούν stress. Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και αυξάνει την παραγωγή ενδορφινών, που επηρεάζουν θετικά τη διάθεση. Επιπλέον, το γέλιο βοηθά στο αδυνάτισμα, καθώς έχει αποδειχτεί ότι όταν γελάμε, καίμε 20% περισσότερες θερμίδες.

Η αρχή της γελωτοθεραπείας έγινε πριν από πολλά χρόνια στην Ινδία, από έναν οικογενειακό γιατρό, τον Μαντάυ Κανταρία. Όταν διάβασε μία μελέτη σχετικά με τις ωφέλιμες ιδιότητες του γέλιου, ίδρυσε στη Βομβάη μία ανάλογη Λέσχη. Σήμερα τα «clubs γέλιου» έχουν εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο. Άνθρωποι κάθε ηλικίας και φύλου, συγκεντρώνονται σε μέρη που καθορίζουν, και με τη βοήθεια ενός «θεραπευτή» αρχίζουν να γελούν ομαδικά μέχρι τελικής πτώσης. Ουσιαστικά το κάνουν χωρίς να υπάρχει κανένας λόγος. Μερικές φορές χρησιμοποιούνται κάποιες «μέθοδοι», όπως αστειές γκριμάτσες ή μμηπτικά τρυκ. Για παράδειγμα, κάποιος παριστάνει ότι βάζει ένα παγάκι στην πλάτη του διπλανού του κι αυτός αντιδρά ανάλογα. Το αποτέλεσμα είναι ξεκαρδιστικό.

Στην Ελλάδα η γελωτοθεραπεία ασκείται από τον γιατρό ολιστικής θεραπευτικής Κο Αλέξανδρο Λουπασάκη, συγγραφέα του βιβλίου «Γέλιο η καλύτερη θεραπεία» (έκδοση Κέδρος). Το 1998 ίδρυσε την ελληνική κλινική γέλιου, ένα πρόγραμμα το οποίο περιλαμβάνει και ένα εργαστήριο γελωτοθεραπείας που δουλεύει σε ομαδική βάση.

✍ Θωμαΐς Φούντα

## ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΚΑΠΟΙΟ ΒΡΑΔΥ

Να δώσω το ζεστό μου χάδι,  
Να πω μια γλυκιά κουβέντα,  
Και να πω για κάποιο βράδυ,  
Πως δε κάνω κομπλιμέντα.

Να βάλω καλά στο σημάδι,  
Πια του πόνου τη πατέντα,  
Και να πω για κάποιο βράδυ,  
Πως έχω μεγάλη ρέντα.

Να λείψω το κορμί με λάδι,  
Να μοσχοβολώ μέντα,  
Και να πω για κάποιο βράδυ,  
Έχω συντροφιά στη τέντα.

23/4/11

✍ Παντελής Στρογγυλός  
Μεγάλο Σάββατο  
Μετά από κάποια  
Ψυχική προετοιμασία  
Κοινωνήσα με την αδελφή μου  
Στο Τίμιο Σταυρό Καρδαμύλων.

9/6/11

Καρδάμυλα - Χίος  
Αφιερωμένο Στο  
Σωματείο Ληπτόων  
Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας  
«Αυτοεκπροσώπηση»

## Ανασκάλεμα ψυχής

Έξι και πέντε το πρωί.

Ένας βιαστικός  
ν' ανατείλει ήλιος  
μπήκε αίφνης  
κι αναστάτωσε

το αρρωστημένο υπόγειο.

Η μπόχα της κλεισούρας και των  
ανόητων λόγων

χάθηκε με μιας.

Ο χώρος γέμισε

άρωμα ζωής  
και οι θαμώνες

του υπόγειου ταραχτηκαν.

Ένας, ο πιο αλαφορσικωτος,

που κοίταζε το παράθυρο

κι έβλεπε θάλασσες,

άφησε λεύτερο ένα δάκρυ

απ' της μοναχικής ψυχής του

τα κατάβαθα.

Ανασκάλεμα ψυχής

για τούτο τον άνθρωπο

ο απρόσμενος ήλιος.

Περιστέρια και υάκινθους,

βότσαλα και κοχύλια

ευθύς κουβάλησε

και στόλισε χρόνους χαμένου

και δοκιμασίες σκληρές.

Από το παραθύρι,

που κοιτάζει τη θάλασσα

έστειλε στην ανατολή

ένα πλατύ χαμόγελο,

μήνυμα από τη μοναχική ψυχή του

ότι μπορεί

πάλι να ελπίζει

κι ας φοβάται τόσο.

✍ Στέλλα Μπακνί

## ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΩΝ ΝΟΥΡΙΕΛ ΡΟΥΜΠΙΝΙ & ΣΤΗΒΕΝ ΜΙΜ «Η ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ»

Το βιβλίο «η οικονομία της κρίσης» γράφτηκε από τους Νουριέλ Ρουμπινί και Στήβεν Μιμ, καθηγητή οικονομικών στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης και καθηγητή ιστορίας στο Πανεπιστήμιο της Τζόρτζια. Υπάρχουν δύο θεωρίες για τις κρίσεις. Η μία πιστεύει ότι η οικονομία έχει σκαμπανεβάσματα. Η δεύτερη ότι οι κρίσεις είναι εγγενή στοιχεία της οικονομίας. Ο Ρουμπινί προέβλεψε την κατάρρευση της Lehman Brothers. Αποδείχτηκε σωστός στην ανάλυση των κρίσεων. Στις ανεπτυγμένες χώρες με βαριά βιομηχανία οι κρίσεις ακολουθούν τις καινοτομίες, τις ανόδους, σαν καιρικά φαινόμενα που πρέπει να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε. Όπως γράφει: «οι κρίσεις διαγράφουν σταθερή τροχιά και παράγουν προβλέψιμα αποτελέσματα». «Μοιάζουν με λευκούς κύκνους και γίνονται παγκόσμιες».

Οι πολιτικοί προσπαθούν να μειώσουν τις επιπτώσεις της κρίσης με διάφορα μέτρα. Ποια μέτρα θα πρέπει να πάρει η Κεντρική Τράπεζα; Τι θα γίνει με τα χρέη; Ο καπιταλισμός ξεκίνησε μία άνοδο, όταν η ζήτηση για οικίες είχε αυξηθεί. Η κατανάλωση έτρεχε και οι επενδυτικές τράπεζες είχαν αυξημένο πελατολόγιο. Μετά ακολούθησε ο πανικός, η μαζική απόσυρση καταθέσεων στις αρχές του 2007. Τα οι-

κόπεδα έγιναν αντικείμενο ζήτησης και κερδοσκοπικού δυναμισμού. Οι μισθοί δεν ανέβαιναν, οι δανειολήπτες ζητούσαν ρευστό και οι αναλήψεις έφτασαν το 1 τρις δολάρια. Τα σπίτια έγιναν αντικείμενο δανεισμού. Η προσφορά άρχισε να υπερβαίνει τη ζήτηση.

Τα έτη 1980-1990 η Ιαπωνία πέρασε μία παρόμοια κρίση. Οι Τράπεζες αγόραζαν γη και οι τιμές διπλασιάστηκαν. Μετά οι τιμές της γης κινούνταν προς τα κάτω. Στα τέλη του 1990 οι Τράπεζες συγχωνεύθηκαν. Το 1997 χώρες όπως η Ταϊλάνδη είδαν ριψοκίνδυνα δάνεια και ο πανικός αυξανόταν. Ο κόσμος φτώχαινε για να πληρώσει τα χρέη και τις φούσκες. Ξαναγυρίζοντας στις ΗΠΑ οι φούσκες έσκαγαν αργά. Μερικές Τράπεζες έβλεπαν να χάνουν στην αγορά των ακινήτων.

Προτάσεις:

- Τα bonus είναι εξαιρετικό κίνητρο για να αποφεύγονται οι κρίσεις.
- Οι οίκοι αξιολόγησης χρέους πρέπει να γίνουν ανταγωνιστικοί.
- Τέλος, αφού αναλύσαμε τι είναι κρίση, θα πρέπει να τονίσουμε πως χτίζεται το κράτος-πρόνοια.

✍ Μυρτώ Καπρή

## ΑΠΟ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ 8/7/2011:

### «Ο ΜΠΟΥΦΟΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΚΑΝΕΙ... ΜΠΟΥ»



Ο μικρός μπούφος, ο ΜΠΟΥΦΑΚΟΣ... δεν μπορεί να κελαηδήσει σαν τους άλλους. Αποφασίζεται λοιπόν μετά από συνέλευση να εκδιωχθεί από τη ΦΥΛΗ του... Με δάκρυα στα μάτια απομακρύνεται από το δάσος και παίρνει το δρόμο της εξορίας του. Μετά από ένα μακρύ και... ΑΚΡΩΣ... ΜΟΝΑΧΙΚΟ... ταξίδι φτάνει σε ένα αγρόκτημα όπου συναντάει τον «μετέπειτα φίλο» και συνταξιδιώτη του, το ΠΑΠΑΚΙ... Με συντροφιά λοιπόν έναν ΑΛΗΘΙΝΟ και... «ομοιοπαθή» φίλο... αποφασίζουν να αναζητήσουν τι θα κάνουν στη ΖΩΗ τους. Πέρασαν μέρες... ΠΟΛΛΕΣ ΜΕΡΕΣ... Περιπλανήθηκαν-ρώτησαν-μπερδεύτηκαν-απογοητεύτηκαν-γέλασαν-θύμωσαν-κουράστηκαν-έπαθαν κι έμαθαν... όπως ακριβώς γίνεται στη ΖΩΗ μετά από τα όρια που χαράζει ο ...ΦΟΒΟΣ... Έμαθαν ότι... «όταν ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ είναι γεμάτος ΑΓΑΠΗ τότε δεν χωράει μέσα του ο ΦΟΒΟΣ». «Λίγοι ΑΝΘΡΩΠΟΙ αλλάζουν και ωριμάζουν» τους είπαν, μια μέρα και ότι «η ΑΓΑΠΗ είναι πολύ ωραία σταδιοδρομία» και αυτήν τελικά ακολουθούν ο ΜΠΟΥΦΑΚΟΣ και το ΠΑΠΑΚΙ...

ΤΟΛΜΟΥΝ να διαφοροποιηθούν... και... ελεύθεροι πια να ΜΙΛΗΣΟΥΝ τη δική τους γλώσσα-να καταικήσουν τις φοβίες, τις ανησυχίες τους και να αναζητήσουν τα δικά τους ΟΝΕΙΡΑ...

ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΟΥ ΣΕΝΑΡΙΟ:

➤ ΑΣ ΠΑΨΟΥΜΕ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΠΕΡΙΠΛΑΝΩΜΕΝΟΙ ΜΠΟΥΦΑΚΟΙ.

Έτσι κι εμείς μοναχικοί ΜΠΟΥΦΑΚΟΙ ψάχνουμε καθημερινά να ΒΡΟΥΜΕ το δικό μας... ΠΑΠΑΚΙ... και μαζί να υπερνικήσουμε τις δικές μας προσωπικές ΦΟΒΙΕΣ, να βρούμε μέσα μας τη δύναμη, να ΠΑΨΟΥΜΕ να παίρνουμε το δρόμο της δικής μας ΕΞΟΡΙΑΣ, να αναζητήσουμε τον δικό μας δρόμο προς την ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ που είναι η ζωή μας. Όσο δεν τολμάμε να διεκδικήσουμε τα δικά μας... ΘΕΛΩ... και ΜΠΟΡΩ... συνεχώς θα περιπλανιόμαστε μόνοι στα μονοπάτια του ΦΟΒΟΥ και της ΜΟΝΑΞΙΑΣ μας.

Εμείς «ΑΔΕΛΦΙΑ ΜΟΥ» είμαστε ΜΠΟΥΦΟΙ ΠΟΥ... ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ «ΜΠΟΥ», σε όσους κόβουν το δρόμο μας. Ας γεμίσουμε λοιπόν τις καρδιές μας με ΑΓΑΠΗ και ας τολμήσουμε ενωμένοι να ζήσουμε ΕΛΕΥΘΕΡΟΙ γιατί όλοι ΕΜΕΙΣ είμαστε ΜΟΝΑΔΙΚΟΙ ΜΠΟΥΦΟΙ.

✍ Αντωνία Γεωργιάδη  
Χανιά Κρήτης.

## ΤΟΣΕΣ ΜΕΡΕΣ ΠΕΡΑΣΑΝ

Πόσες μέρες πέρασαν;  
Ούτε που ξέρω  
Δεν τις μέτρησα ποτέ  
Αυτό ήταν το λάθος μου  
Τι να κάνω όμως;  
Η λήθη πρόλαβε  
Κι έσβησε τους παλμούς  
Του μυαλού μου  
Στ' αλήθεια δεν θυμάμαι  
Πόσες μέρες πέρασαν  
Από τότε  
Και τώρα βασανίζομαι  
Στη σκέψη να θυμηθώ  
Βοήθεια, βοηθείστε με  
Δεν μπορώ να θυμηθώ  
Πόσες μέρες πέρασαν.-

! Γιάννης Πετσαλάκης

Δημοσιευμένο

## ΓΕΙΤΟΝΙΑ-ΠΑΙΓΝΙΑ

Η εικόνα πχ το πλακόστρωμα των αισθήσεων ο τρόπος λήψης εκλαμβάνεται πομπός που δίνει μηνύματα στον εγκέφαλο ή την Ψυχή αφού την δουλεύει η μηχανική πλευρά του οργανισμού. Μιλάμε για ιδέα ή πνεύμα ενάντια στην ύλη σε δύναμη προτεραιότητας πχ, ταχύτητα εμβολισμού.

Υπάρχει και η άγνωστη πλευρά.

Όντας σε άλλες συχνότητες.

Η επιβεβαίωση είναι ανασφάλεια - έλλειψη σιγουριάς ουδέτερο.

Στο μικρό λιβάδι υπήρχε μια λιμνούλα και κάποιος όγκος έπεσε μέσα ανέβηκε η στάθμη του νερού.

Βρήκε στον πάτο σβώλους χρυσού και άρχισε την εκμετάλλευση. Τα καλώδια της ΔΕΗ δεν τον ενδιέφεραν γιατί πλήρωνε το λογαριασμό.

Ήρθε σε σύζευξη με ένα κακό λουλούδι που το άλλαξε με φιλοδοξίες (άποψη) που του άρεσε η ακριβή μοναδικότητα.

Εγώ στη λιμνούλα έκανα ανακαλύψεις (αφορμή συγκρίνων) εκεί με τα νούφαρα και τα ψαράκια και έμπρακτης αιτιολογημένης λειτουργίας δημιουργίας.

Έμαθα τις διαστάσεις δοκιμάζοντας τις δρασκελιές.

Υπολόγισα το χρόνο σαν πρωτόγονο.

Βρήκα τη σύσταση του νερού.

Τελικά το διασκέδασα και με τα γουρουνάκια που ήρθαν να γνωρίσουν την λιμνούλα.

Είμαι ευτυχής που γνώρισα ορθογωνίως και καθέτως τη ζωή και αιτία είναι η τύχη ή Θεός θα κάνω και ένα σπίτι στις όχθες και θα κάθομαι χωρίς ομπρέλα στην επιφάνεια την όχθη.

✍️ Όθων Τετενές  
www.othon-tetenes.gr



Παρακολουθώντας τα ΜΜΕ, μου γεννιέται συχνά η απορία αν τα θετικά που εισπράττω είναι περισσότερα από τα αρνητικά. Υπάρχουν πολλές ψυχαγωγικές και ενημερωτικές εκπομπές, πολλές ειδήσεις και ανταποκρίσεις από όλο τον κόσμο αλλά συχνά διαπιστώνω ότι η αρνητικότητα επικρατεί και κατά ένα τρόπο, επικρατεί και ο φόβος και η απογοήτευση.

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η ψυχική υγεία ενός ανθρώπου που παρακολουθεί αρνητικές ειδήσεις επιβαρύνεται. Η προβολή ανούσιων και χωρίς απώτερο νόημα προγραμμάτων αντί να διασκεδάζει την κατάσταση, δημιουργεί ένα συναίσθημα κενού και ανίας. Παρουσιάζεται ένα πρότυπο ψεύτικης ζωής και πολλές ψεύτικες ανάγκες, χωρίς τις οποίες ο άνθρωπος θα μπορούσε να ζήσει πολύ πιο εποικοδομητικά. Δημιουργούνται ψευδή πρότυπα ανθρώπων και συμπεριφορών που δεν έχουν σχέση με την καθημερινότητα, μάλιστα συχνά είναι ακραία φαινόμενα.

Ο θεατής ή αναγνώστης συχνά καθηλώνεται και παραλύει, βλέποντας και διαβάζοντας για καταστάσεις βίαιες και δυσάρεστες και αισθάνεται ότι δεν μπορεί να δράσει σε κανένα επίπεδο. Φτάνει στο σημείο, πολλές φορές, να περιμένει να συμβούν όλα από κάτι έξω από αυτόν και βιώνει αλλοτρίωση. Δεν νιώθει ενεργό μέλος όσων πραγματώνονται, απλά τα βλέπει να συμβαίνουν και αυτό είναι οδυνηρό.

Τα πραγματικά θετικά και ευχάριστα πράγματα που γίνονται στην ζωή, όπως η δημιουργία φιλίας, η αλληλεγγύη, η αλτρουιστική αγάπη και πολλά άλλα, ελάχιστα προβάλλονται ως καθημερινά γεγονότα. Σε αντίθεση, οι ληστείες και οι δολοφονίες είναι στο καθημερινό μενού.

Τέλος, ο ρόλος των ΜΜΕ για ευπαθείς ομάδες, όπως οι λήπτες υπηρεσιών ψυχικής υγείας, οι άνεργοι κτλ, υπήρξε, συχνά, απαξιώτικος και υπονομευτικός, παρουσιάζοντας τους ως επικίνδυνα και αντικοινωνικά άτομα, κάτι που φυσικά δεν ισχύει στην πραγματικότητα. Πιο πολύ κινδυνεύουμε από τα αρνητικά πρότυπα της TV.

✍️ Βάσω Τσώνου

## ΣΤΟΡΓΗ ΚΑΙ ΠΕΠΛΟ

Ο γάμος σύμβολο τιμής και θάρρους, ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ όμως πώς θαρρείς σκεφτόμαστε; Που σε τι το οφείλουμε; Η οικογένεια είναι άρρηκτος δεσμός σε μια κοινωνία με αξιολογία.

Και δεσμός σύνθετος, γιατί οι άνθρωποι δεν μοιάζουν μεταξύ τους. Ζουν στο καθεστώς της ορθολογίας, [αυτογνωσία], τι μας λες λόγος και ιδέες;

Αντιλήψεις καταχωνιασμένες στον ψυχισμό της Αριάδνης;;; και τι;

Ποιο πέρα από εμάς ζωή και θάνατος ταξίδι και πορεία στα κενά της ματαιοδοξίας. Έτσι ποιος σε θυμάται, ενώ ζεις; Ποιος σήμερα σου χτυπά την πλάτη; Και λέει δεν πειράζει και σήμερα είσαι ζωντανός;

Ποιος; Όταν δεν έχεις να προσφέρεις σε κανέναν;

Ενδιαφέρεται κανείς για τους γονείς που σου χάρισαν την ευκαιρία να ζεις. Και ο Θεός την αναπνοή;

Η κοινωνία τίποτα- τίποτα χωρίς εσένα. Είσαι παρουσία με λίγο αξιοπρέπεια, αξίζει; Μια φορά ζεις. Στο

μόνο ειλικρινά που λες και ευχαριστώ είναι όταν είσαι πλασμένος με αγάπη και πορεύεσαι με αυτήν και φυσικά προσφορά για τον συνάνθρωπο. Αυτή είναι και η ουσία του εθελοντισμού. Μα είναι ντροπή να μας το πούνε αφού το ξέρουμε.

ΔΕΣΜΟΙ κυριολεκτικοί αδέσμευτοι άσχημοι άρρηκτοι, διακατέχονται από όλους μας. Με μια ματιά με την πίστη και την δόξα, να μην θέλει να γίνει η ζωή ώριμη με έναν στόχο το κεκτημένο, Σαν να μην θέλει να καταλάβει τον σκοπό σε αυτό το δικό μας έργο ότι τίποτα δεν σου ανήκει και όλα είναι φθορά. Να μην θυμώσω να μην κλάψω να μην ξεσπάσω ούτε σε γέλιο ούτε σε κλάμα διότι απλά δεν δικαιούμαι όχι να το κάνω αλλά χωρίς και να το μοιραστώ γιατί απλά δεν επιτρέπετε ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ και πάλι από άλλη ουσία.

ΣΥΜΦΙΛΙΩΣΟΥ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΘΕΣΗ της ζωής ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ.

Μερικά παραδείγματα με επιτυχία στην ποίηση τόσο μέσα στον χρόνο

όσο και την ίαση..

ΠΟΙΗΣΗ-ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΕΓΩ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ -ΧΩΡΟΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΣ ΧΑΟΣ - ΕΜΕΙΣ ΚΑΙ ΕΣΕΙΣ - ΦΙΛΙΑ ΧΩΡΙΣΜΟΣ - ΤΟ ΓΕΝΟΣ - ΚΑΙ Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ. Έτσι θα έχω μια αλυσίδα στον κόσμο μιας αντιληπτής πραγματικότητας με επιτυχίες τέτοιες που διαφέρουν από τις ευκαιρίες.

Τώρα πραγματικότητα τι είναι:

Δεν έχω ΙΔΕΑ λέει ο Δάσκαλός μου απλός, αντιλήψεις, ευκαιρίες, αντιθέσεις.

ΑΠΛΩΣ ΜΙΑ ΠΟΡΕΙΑ ΣΤΟ ΣΥΝΟΛΟ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

Ερώτημα; Ο θάνατος γεννά την ζωή; Γέροι νέοι δεν έχω ιδέα πραγματικότητα τι είναι κάθε ζωντανής μορφής. Ακόμα και στην εικόνα του σύμπαντος. ΕΧΩ ΟΜΩΣ ΠΑΡΑΔΟΧΗ ΤΟΝ ΜΕΓΑΛΟ ΔΑΣΚΑΛΟ ΤΙΣ ΑΝΤΙΘΕΣΕΙΣ

Ευχαριστώ

✍️ Αθανάσιος Κατσιγιάννης

ΔΡΑΣΗ  
ΚΑΝΟΝΕΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑ  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ ΜΕ ΚΑΝΟΝΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ  
ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΞΙΩΣΗ ΜΟΝΑΔΩΝ  
ΣΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΦΟΡΟΥΜ ΣΗΜΕΡΑ

Κοινωνικό αποτέλεσμα (και λίγο στην ιστορία του κόσμου)

Ιδέες και απλότητα... συνεχιστές ενός πανάρχαιου κόσμου, οι σημερινοί λήπτες, δρουν ελεγχόμενοι στον κόσμο, ανά γεγονότα συστάδας και ατομικά και ουσιαστικά, κατευθύνοντας μία μοίρα κατάρα για τους ίδιους. Και φυσικά για να φύγουν από την ελεγκτική ΛΑΘΟΣ ΓΡΑΜΜΗ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΕΠΙΒΑΛΛΕΙ ΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΔΕΣΠΟΤΙΚΟ ΚΑΤΑΚΕΡΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΔΗΛΑΔΗ ΤΗΝ ΠΑΓΙΑ ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΩΣ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΝΗΜΠΟΡΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΤΟΥΣ, έστω.

Για να ξεφύγουν από την μανία και την συμφορά, που επιβάλλει το status στην εποχή μας, με διαλεκτική και ώριμη δράση έχουμε σχεδόν αρχίσει να ωριμάζουμε, για το τι συμβαίνει στα ψυχιατρεία και τις λύσεις στα άσυλα που μέχρι τώρα θεωρούνταν με βεβαιότητα, λίγα θα πω εάν τα χαρακτηρίσω. Δεν θα το κάνω καθόλου δυσάρεστα, εάν τολμάτε να μου λέτε για το άτομό μου και γενικότερα χωρίς πρόκληση ότι ξέρετε και διορθώνετε την φύση δραστικά, ουσιαστικά, συμπερασματικά, συλλογικά, τεκμηριωμένα, αφού ούτε και να μου αποδείξετε μπορείτε ότι ΜΠΟΡΩ ΚΑΙ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ ΟΠΩΣ ΣΚΕΦΤΟΜΑΙ. Και γιατί;

Αναγνωρίζω μερικά στο ΦΟΡΟΥΜ των ιδεών. Τι είναι απαραίτητο για μένα ως ασυλία και δικαίωμα μαζί; Αποασυλοποίηση εντάξει, και; Που; Τελειώνει αυτό το άσυλο; Πως αρχίζει η ιστορία του; Ποια μέτρα θα με καταστήσουν κάποτε

ικανό; Γιατί στην χώρα μου σήμερα όταν η λογική μου μου λέει ότι έχω ελπίδες και οι ευκαιρίες ΟΧΙ ΘΑ ΕΡΘΟΥΝ, αλλά εδώ είναι;... Ποτέ δεν τις είδα; Και κάποτε θα τελειώνουμε με αυτή την προσβλητική λογική, χωρίς όνειρα με την ελπίδα κάπως ή καλύτερα να υπάρχει προς μία κατεύθυνση η μίζερια η φτώχεια και μέτρα χωριστά από εκείνα που ΕΓΩ χτίζω και έχτισα;

Ο συμβιβασμός; Για να βρω την δύναμη να πετύχω στα 23 χρόνια παρουσίας στην αποϊδρυματοποίησή μου, γιατί έτσι ήθελαν οι δυνάστες μου και ΤΟΣΟ ΜΟΥ ΠΗΡΕ ΝΑ ΑΠΟΑΣΥΛΟΠΟΙΗΘΩ να με ελέγχουν χωρίς διεκδίκηση και όνειρα για μένα. Δηλαδή; Και εντάξει κάντε κάτι να πάω εμπρός. Τι θα μου συμβεί ποιος το ξέρει και εάν υπάρχει κάτι να θυμάμαι και αυτό γυμνό διότι η λογική μου μου λέει δεν έχω μνημες υγείας; Και γιατί; Από την ανημποριά των ασύλων. ΔΕΝ ΔΡΑΠΕΤΕΥΩ μία είναι η μοίρα μου.

Και φυσικά και ο ψυχίατρος και ο εκπαιδευτής μου εκτός του ότι θα πληρωθούν και δεν θα κάνουν τη δουλειά τους παρά μόνο τεμπέλικα, εγώ παραμένω και θα παραμένω στο τρόπο που θα μου φορτώσουν μαζί με την ταμπέλα για να μην έρθει και η σειρά μου να αποδεσμευτώ και πως κάποτε οι ίδιοι οι δυνάστες θα με απελευθερώσουν με τρόπο εργασίας, με συμβουλευτική δια βίου εκπαίδευση με γνώση στο άτομό μου και με άμεση αποϊδρυματοποίηση, στα ζητούμενα μιας πολύ δύσκολης εποχής.

Τώρα ο θεός και να ήθελε να μας

ακούσουν, θα έκανε τις πέτρες να μιλήσουν για τα δίκαια γνωρίσματα ενός κόσμου ασθενών που σήμερα κρύβεται. Με συγχωρείτε εδώ τα προβλήματα έχουν κοινωνικότητα. Δεν μπορώ να είμαι άστεγος χωρίς φωνή και τι κάνετε για μένα;

Μία Δομή θα μου πείτε να μένω να βρισκόω φαγητό, να παίρνω φάρμακα και όνειρα εάν είμαι στο όριο της φτώχειας. Φτώχη είναι η κουλτούρα σας. Εγώ δεν θα δράσω χωρίς την άδειά σας, αλλά μέχρι να φτάσει μία φωνή μας στα μη εκπαιδευμένα αυτιά του κάθε ένα, λουζόμαστε τα λάθη σας. Από τις κοινωνίες γιατί δεν είναι μόνο η δική μας, αλλά η δική μας φωνή και η δικαιοσύνη πρέπει να ακούγονται όχι πολύ ή λίγο στην κοινωνία μας, αλλά συνέχεια. Και με κόλπα δεν βγάζετε λύσεις με προτεραιότητα και υψίφωνους τόνους στην καθομιλουμένη εφημερίδα μας στα Μ.Μ.Ε. και στα γεγονότα τόσο, όσο και στην ΤΕΧΝΗ (είναι και η ζωή τέχνη).

Εάν δεν προλάβουμε να επιβιώσουμε τότε πως θα ζήσουμε; Και πάλι θα μιλήσω για το άσυλο που βγάζει φτωχούς και ανήμπορους τους ΝΕΟΥΣ. Κριθήκατε από κανέναν ποτέ; Χωρίς να έχω να συμπληρώσω στους διαδρόμους μίας αναπηρικής λογικής με παραστάσεις και ανθρώπους κάθε χρώματος, ιδέας και κοινωνικής τάξης, δεν έχω μόνο την σκυτάλη, έχω και τον αγώνα μας.

ΚΑΠΩΣ ΕΤΣΙ

✍️ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗΣ

# Η φωτογραφία του μήνα



Σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα που γεννιούνται:

Όμορφη γυναικά με χαμόγελο  
Υγεία και ευτυχία  
Λεονάρδος

Όλα τα όνειρα σου κόβουσι γρήγορα  
να μεταμορφωθούν μέσα καρδέλι....

Εκέψεις..... δὸ ἴδεσαι  
το κορόδελο σου  
αὐτὸ μὲ τὴν Πόιντα  
φωσεινά.  
θανάτου.

ΧΑΜΟΓΕΝΟ  
ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΚΑΙ  
ΕΛΠΙΔΑΣ  
ΜΥΡΕΩ

για από  
τις ομορφιές της  
ζωής.  
Παναγιώτης.

Ένα κορίτσι  
όλο γλυκά,  
τε κίτατε τ'αυτὸ το χαμόγελο,  
δὸν το γλυκό κορίτσι  
εὐφραίνεται  
κνίτη!!  
Οραίο χαμόγελο  
Ορθωτής

## ΜΕΤΑΣΤΑΣΗ

Με τη κοίμηση στεφανώθηκες  
Απ' το νικητή του θανάτου  
Της Ναζαρέτ, κόρη ταπεινή  
Δοχείον εύσομο του αχώρητου.

Ο τάφος κι η νεκρική σπηλιά  
Δεν κράτησαν το σκήνος σου  
Του κόσμου γλυκιά Παναγιά  
ΙΚέτευε υπέρ υμών στον Υιό σου.

Μετέστης προς την ζωήν  
Μήτηρ υπάρχουσα της ζωής  
Του Θεού η διαλεχτή, Μαρία  
Καταξιώθηκες να τέξης το Μεσσία.

Απόδειξη γι' αυτό το θαύμα  
Είναι η μαρτυρία του Θωμά  
Τρεις μέρες καθυστέρησε να έρθει  
Απ' την Ινδία στα Ιεροσόλυμα.

Όταν άνοιξαν τον τάφο σου  
Το ιερό σκήνωμα να προσκυνήσει  
Το σώμα είχε μεταστεί στον ουρανό  
Χαρά κατέλαβε τους πάντες και  
συγκίνηση.

Με σώμα και με ψυχή  
Στον άνω Ιερουσαλήμ  
Να δέσαι κάθε στιγμή  
Λύτρωση μας δωρίζεις.

Παντάνασσα του ουρανού  
Αιμακάριστη και παναμώμητη  
Αγαλλίαμα των Αγγέλων  
Μεσίτρια των Χριστιανών.-

Γιάννης Πετσαλάκης

Αδημοσίευτο



## ΔΙΚΗ ΜΟΥ ΔΕ ΘΑ ΓΙΝΕΙ

Όσο και να το θέλω  
δική μου δε θα γίνει  
και ω! ετούτη η φωτιά  
για μια στιγμή δε σβήνει.

Τόσο πολύ φαρμάκι  
η ψυχή μου πώς πίνει  
που σαν όλο το ντουινά  
και αυτή με κατακρίνει

Στη θύμηση λεπίδα  
ήσυχο δεν μ' αφήνει  
μια αχ! τέτοια λαβωματιά  
με τίποτα δεν κλείνει.

Εγωισμός λιγάκι  
πάνω μου δεν έχει μείνει  
που σα το πως να στυγνό φονιά  
σε δίκη με παραδίνει.

Παντελής Στρογγυλός  
12.06.2006  
του Αγίου Πνεύματος

## ΠΟΙΗΜΑ ΤΟΥ ΔΙΟΝΥΣΗ ΜΑΧΑΙΡΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΟΥ «ΤΟ ΛΥΚΟΦΩΣ ΤΩΝ ΘΕΩΝ»

Μορφές που λικνίζονται στα αγέρωχα μάτια του Θεού  
θωρώντας την άψυχη μάζα των φοβικών μας αισθήσεων,  
αναρωτιούνται αμήχανα:  
«Πως είναι δυνατόν να έχει συμβεί αυτό;»

Τρέχοντας στο πεδίο της ανυπαρξίας  
και παίζοντας τον γνώριμο τον παλιό σκοπό  
ηθελημένα τρελά κορίτσια  
γυμνά  
τριγυρνούν σαν οπτασίες  
στα μάτια των ιερέων της αρχαίας υποστατικής.



## Κόσμος Τυφλός

Κόσμος τυφλός  
μαχαίρι δίνει του καθενός  
μούσκλια σάπια στην καρδιά  
η απελπισία τα κόκκαλα περνά.

Κόσμος του θέρους και της χειμωνιάς  
υποφέρει ο σκύλος βουβά  
το τραπέζι σπασμένο στην αυλή  
δεν χωράει να ζήσει η γη.

Ελένη Πίσσα

# Γελοιογραφία



<http://gelame.com>

## Ανέκδοτο...

### Ο βήχας

Η σύζυγος ενός βραδύτηλου αρχίζει να βήχει:

- Θα ήθελα να σου δώσω κάτι για το λαιμό ρωτάει ο σύζυγος.

- Ναι αγάπη μου. απαντά εκείνη. Θέλω αυτό το κομμάτι με τις διαμαντόπερες που είδαμε χθες το βράδυ στην βιτρίνα του μαγαζιού.

<http://asteia-anekdota.gr/>

Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης

Ναυτικού

τηλ. 210 5574121

Γραμμή SOS της Γενικής Γραμματείας

Ισότητας

τηλ. 210 3220900

Γραμμή "Δίπλα σου" για κακοποίηση

στην οικογένεια

τηλ. 80011888881

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.epsypr.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, υποστή-

ριξης, 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

## ΧΡΗΣΙΜΑ ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΚΑΙ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

### Κέντρα Ψυχικής Υγείας

#### ΑΘΗΝΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ

#### Κέντρο Κοινωνικής 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. Παρασκευή, τηλ. 210 6015079, 210 6016030

#### Κοινωνικό 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 - Κερασινίου

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

#### 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 & θεραπείας

τηλ. 210 5234737

#### Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων

τηλ. 210 3638833

#### Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Στρατού

τηλ. 8001145551, 210 8105068

#### Γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης Αεροπορίας

τηλ. 8001145552



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΛΗΠΤΩΝ

ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«ΑΥΤΟΕΚΠΡΟΣΩΠΗΣΗ»

Αλκαμένους 8 - Αθήνα 104 39

Τηλ. & fax: 210-8257112-15

e-mail: [autoekprosopisi@pepsaee.gr](mailto:autoekprosopisi@pepsaee.gr)

Blog: [autoekprosopisi.blogspot.com](http://autoekprosopisi.blogspot.com)