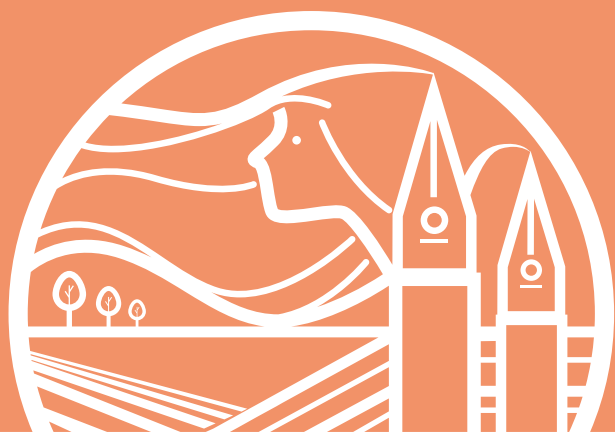




HEROINES

NEW HEROINES COLLECTIVE - ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΗΡΩΙΔΩΝ

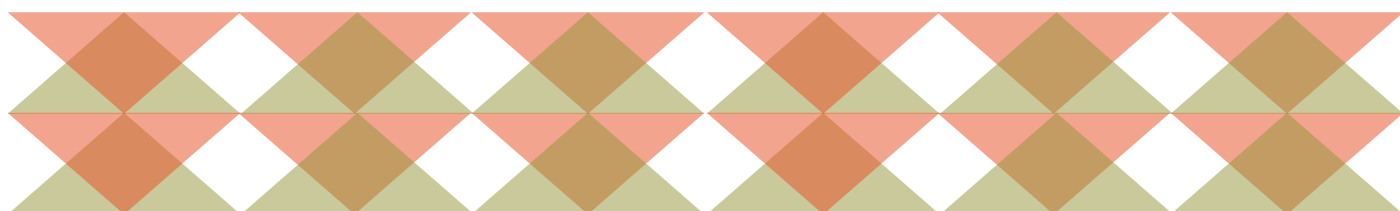
Ιστορίες ζωής, ανθολόγιο αφηγήσεων και έργα τέχνης που ενέπνευσαν



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

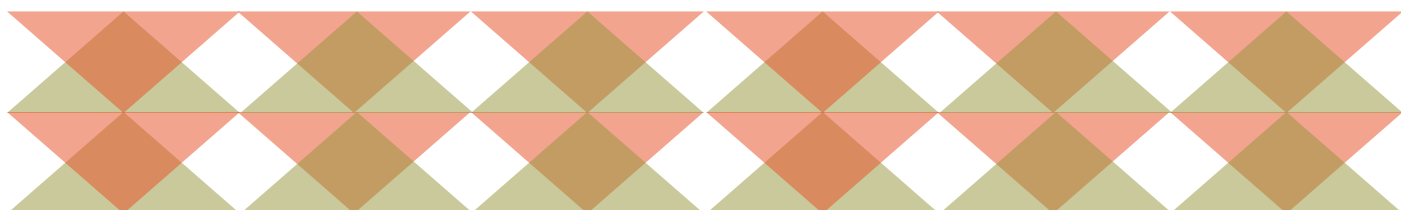


Περιεχόμενα



Περιεχόμενα.....	3
Εισαγωγή στο Συλλογικό Έργο των Νέων Ηρωίδων	6
Oliwer Korhonen από τη Φινλανδία	8
Νέα Ηρωίδα Α από τη Σλοβενία	9
Ρούλα Β από την Ελλάδα.....	11
Νέα Ηρωίδα Α από την Ισπανία	11
Συνεργατικά ποιήματα από την Ελλάδα	13
• Μια τέλεια ημέρα... ..	13
• Στην αρχή.....	13
• Ομάδα	13
Jenna Karjalainen από τη Φινλανδία	13
Νέα Ηρωίδα Β από τη Σλοβενία.....	16
Εύα Ζωή Β από την Ελλάδα	18
Νέα Ηρωίδα Β από την Ισπανία.....	18
ΗΡΩΙΔΕΣ Ποιήματα από τη Φινλανδία.....	19
• Μαγικό κουτί, Oliwer Korhonen	19
• Μαγικό κουτί, Mimi	19
• Πουλί, Jenna Karjalainen.....	20
• Δίδυμη αδελφή, Virva Tyrväinen	21
• Κακοποίηση, Virva Tyrväinen	21
• Ημερολόγιο, Virva Tyrväinen	21
• Αφιξη, Virva Tyrväinen	21

• Κήρυκας, <i>Riitta</i>	22
• Τι μας διδάσκουν τα δέντρα; <i>Riitta</i>	22
Pirjo Repo από τη Φινλανδία	23
Νέα Ηρωίδα C από τη Σλοβενία	24
Δέσποινα Π από την Ελλάδα	26
Νέα Ηρωίδα C από την Ισπανία.....	28
Συνεργατικά ποιήματα από την Ισπανία.....	28
• Αξίζει.....	28
• Παιδικές αναμνήσεις	29
Riitta από τη Φινλανδία	30
Νέα Ηρωίδα D από τη Σλοβενία.....	32
Μαρία Μ από την Ελλάδα.....	33
Νέα Ηρωίδα D από την Ισπανία	34
Συνεργατικά ποιήματα από τη Σλοβενία.....	35
• Μια γυναίκα	35
• Μια στιγμή στο μονοπάτι	35
• Ζωή, <i>Suzana Macun</i>	36
Virva Tyrnäinen από τη Φινλανδία	37
Νέα Ηρωίδα E από τη Σλοβενία.....	39
Ελένη Α από την Ελλάδα.....	39
Νέα Ηρωίδα E από την Ισπανία	40
Νέα Ηρωίδα F από την Ισπανία	41
• Το τραγούδι μας: Αυτήν - Εμείς, <i>Ισπανίδες Ηρωίδες</i>	41
• Η ομορφιά του τέλους, <i>Ισπανίδες Ηρωίδες</i>	42
Έργα εμπνευσμένα από τα γραπτά των ΗΡΩΙΔΩΝ	42
• Έργα τέχνης από την Ελλάδα.....	43
• Έργα τέχνης από τη Σλοβενία.....	46
• Έργα τέχνης από την Ισπανία	50
• Έργα τέχνης από τη Φινλανδία.....	56
• Έργα τέχνης από το Ηνωμένο Βασίλειο	61



Εισαγωγή στο Συλλογικό Έργο των Νέων Ηρωίδων

Στις επόμενες σελίδες, είκοσι μία συγγραφείς που συμμετείχαν στο έργο HEROINES / ΗΡΩΙΔΕΣ μοιράζονται γενναιόδωρα τις ιστορίες τους και τις εμπειρίες τους. Το έργο υλοποιήθηκε σε τέσσερις χώρες – στη Φινλανδία, την Ελλάδα, τη Σλοβενία και την Ισπανία – και οι νέες ηρωίδες έχουν δημιουργήσει τα δικά τους έργα ως μέλη διαφορετικών κοινοτήτων, θρησκειών, πεποιθήσεων, οικογενειακών καταστάσεων και επαγγελμάτων.

Αυτές οι διαφορές αποτυπώνονται στον συγκινητικό και ειλικρινή τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες διηγούνται ιστορίες για τον εαυτό τους, καταθέτοντας η καθεμιά το προσωπικό της στίγμα μέσα από τα ταξίδια που τις έφεραν στο έργο ΗΡΩΙΔΕΣ. Το να διαβάζεις και να ξαναδιαβάζεις αυτές τις ιστορίες είναι μια αφυπνιστική εμπειρία όσον αφορά την αντοχή σε δύσκολες και συχνά επώδυνες εμπειρίες, σε χρονικές περιόδους όταν αυτή η αντοχή μπορεί να μη φαινόταν δυνατή.

Το γεγονός ότι αυτές οι νέες ηρωίδες έχουν αντέξει και είναι σε θέση να εκθέσουν τη ζωή τους στα μάτια των άλλων αποτελεί απόδειξη επιμονής και φροντίδας, απόδειξη ότι μπορούν να αναγνωρίσουν τη θέση τους ως «Νέες Ηρωίδες» μέσω αυτής της δήλωσης αυτοπεποίθησης και αισιοδοξίας – αισιοδοξίας που μπορούν να μοιραστούν με άλλες γυναίκες που ίσως περιμένουν τη δική τους σειρά για να γίνουν οι νέες ηρωίδες.

Το να νιώσουν οι γυναίκες ασφάλεια και ενθάρρυνση στην εμπειρία του μοιράσματος με άλλες – αυτή είναι η κεντρική ιδέα πίσω από τη δομή του συγκεκριμένου έργου που ξεκινά με την ανταλλαγή ιστοριών ζωής. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να αισθανόμαστε περισσότερη αναγνώριση και λιγότερη μοναξιά και να βλέπουμε τον εαυτό μας και τις ικανότητές μας με πιο θετική ματιά. Αυτές οι ιστορίες δείχνουν ότι υπάρχουν τρόποι επιβίωσης και ότι εργαλεία όπως η θεραπευτική γραφή μπορούν να ενδυναμώσουν τις γυναίκες σε αυτή την επιβίωση.

Οι ιστορίες των Νέων Ηρωίδων γίνονται ευρύτερα γνωστές μέσω της συμμετοχής τους στο έργο ΗΡΩΙΔΕΣ. Στην παρούσα έκδοση η δημιουργική γραφή δείχνει ότι οι γυναίκες αυτές επιβιώνουν και αποδεικνύει τη δύναμή τους. Τα γραπτά τους παίρνουν διαφορετικές μορφές και χρησιμοποιούν λέξεις με δύναμη και επιδραστικότητα. Μερικά κομμάτια είναι σύντομα και λιτά, άλλα είναι ιστορίες που κουβαλούν ολόκληρους κόσμους εμπειριών, και κάποια επιδεικνύουν χιούμορ. Όλα τα κομμάτια δείχνουν θάρρος και κάνουν εμάς τους αναγνώστες να αισθανόμαστε προνομιούχοι. Τα ομαδικά ποιήματα έχουν μια ιδιαίτερη παρουσία σε αυτή τη συλλογή, δείχνοντας ότι το φάσμα των εμπειριών, των οραμάτων και της φαντασίας των συμμετεχουσών συνδυάζεται με τη δεξιοτεχνική ενθάρρυνση των συντονιστριών, για να επιδείξουν το έργο των ομάδων θεραπευτικής γραφής στα καλύτερά τους.

Μπορείτε να βρείτε την πλήρη ανθολογία των Νέων Ηρωίδων στα αγγλικά, ισπανικά, σλοβενικά, ελληνικά και φινλανδικά, στην ενότητα της συλλογής αφηγήσεων του ιστότοπου των Ηρωίδων: www.heroines-project.eu/the-narrative-collection.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου της, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτριών και συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των

Εισαγωγή στο Συλλογικό Έργο των Νέων Ηρωίδων

Στις επόμενες σελίδες, είκοσι μία συγγραφείς που συμμετείχαν στο έργο HEROINES / ΗΡΩΙΔΕΣ μοιράζονται γενναιόδωρα τις ιστορίες τους και τις εμπειρίες τους. Το έργο υλοποιήθηκε σε τέσσερις χώρες – στη Φινλανδία, την Ελλάδα, τη Σλοβενία και την Ισπανία – και οι νέες ηρωίδες έχουν δημιουργήσει τα δικά τους έργα ως μέλη διαφορετικών κοινοτήτων, θρησκειών, πεποιθήσεων, οικογενειακών καταστάσεων και επαγγελμάτων.

Αυτές οι διαφορές αποτυπώνονται στον συγκινητικό και ειλικρινή τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχουσες διηγούνται ιστορίες για τον εαυτό τους, καταθέτοντας η καθεμιά το προσωπικό της στίγμα μέσα από τα ταξίδια που τις έφεραν στο έργο ΗΡΩΙΔΕΣ. Το να διαβάζεις και να ξαναδιαβάζεις αυτές τις ιστορίες είναι μια αφυπνιστική εμπειρία όσον αφορά την αντοχή σε δύσκολες και συχνά επώδυνες εμπειρίες, σε χρονικές περιόδους όταν αυτή η αντοχή μπορεί να μη φαινόταν δυνατή.

Το γεγονός ότι αυτές οι νέες ηρωίδες έχουν αντέξει και είναι σε θέση να εκθέσουν τη ζωή τους στα μάτια των άλλων αποτελεί απόδειξη επιμονής και φροντίδας, απόδειξη ότι μπορούν να αναγνωρίσουν τη θέση τους ως «Νέες Ηρωίδες» μέσω αυτής της δήλωσης αυτοπεποίθησης και αισιοδοξίας – αισιοδοξίας που μπορούν να μοιραστούν με άλλες γυναίκες που ίσως περιμένουν τη δική τους σειρά για να γίνουν οι νέες ηρωίδες.

Το να νιώσουν οι γυναίκες ασφάλεια και ενθάρρυνση στην εμπειρία του μοιράσματος με άλλες – αυτή είναι η κεντρική ιδέα πίσω από τη δομή του συγκεκριμένου έργου που ξεκινά με την ανταλλαγή ιστοριών ζωής. Με αυτόν τον τρόπο, μπορεί να αισθανόμαστε περισσότερη αναγνώριση και λιγότερη μοναξιά και να βλέπουμε τον εαυτό μας και τις ικανότητές μας με πιο θετική ματιά. Αυτές οι ιστορίες δείχνουν ότι υπάρχουν τρόποι επιβίωσης και ότι εργαλεία όπως η θεραπευτική γραφή μπορούν να ενδυναμώσουν τις γυναίκες σε αυτή την επιβίωση.

Οι ιστορίες των Νέων Ηρωίδων γίνονται ευρύτερα γνωστές μέσω της συμμετοχής τους στο έργο ΗΡΩΙΔΕΣ. Στην παρούσα έκδοση η δημιουργική γραφή δείχνει ότι οι γυναίκες αυτές επιβιώνουν και αποδεικνύει τη δύναμή τους. Τα γραπτά τους παίρνουν διαφορετικές μορφές και χρησιμοποιούν λέξεις με δύναμη και επιδραστικότητα. Μερικά κομμάτια είναι σύντομα και λιτά, άλλα είναι ιστορίες που κουβαλούν ολόκληρους κόσμους εμπειριών, και κάποια επιδεικνύουν χιούμορ. Όλα τα κομμάτια δείχνουν θάρρος και κάνουν εμάς τους αναγνώστες να αισθανόμαστε προνομιούχοι. Τα ομαδικά ποιήματα έχουν μια ιδιαίτερη παρουσία σε αυτή τη συλλογή, δείχνοντας ότι το φάσμα των εμπειριών, των οραμάτων και της φαντασίας των συμμετεχουσών συνδυάζεται με τη δεξιοτεχνική ενθάρρυνση των συντονιστριών, για να επιδείξουν το έργο των ομάδων θεραπευτικής γραφής στα καλύτερά τους.

Μπορείτε να βρείτε την πλήρη ανθολογία των Νέων Ηρωίδων στα αγγλικά, ισπανικά, σλοβενικά, ελληνικά και φινλανδικά, στην ενότητα της συλλογής αφηγήσεων του ιστότοπου των Ηρωίδων: www.heroines-project.eu/the-narrative-collection.

Oliwer Korhonen από τη Φινλανδία

«Ο χρόνος είναι χρήμα, το χρήμα είναι σκουπίδια, τα σκουπίδια είναι σκατά και τα σκατά δεν τελειώνουν ποτέ».

Σύντομο βιογραφικό

Γεννήθηκα στο Βεχμερσάλμι και ήμουν το μικρότερο παιδί στη φάρμα. Οι αρχές της οικογένειάς μου ήταν πολύ συντηρητικές. Ήμουν πολύ κοντά στη φύση επειδή η εκπαίδευσή μου έγινε στο σπίτι. Φοίτησα στο λύκειο του Κουόπιο, και από εκεί πήγα να δουλέψω στις φυλακές ως φύλακας.

Έκανα σχέδια αργότερα να γίνω παπάς. Όμως τα χρόνια που εργαζόμουν, ο Θεός έχασε τη δύναμη που είχε επάνω μου (ήρθα στα λογικά μου) και έγινα άθεος. Προς τα τέλη της δεκαετίας του 2000, είχα ένα ατύχημα στη φυλακή, μετά το οποίο μετακόμισα στο Πιεκσαμάκι για επανεκπαίδευση.

Πέρασαν μερικά χρόνια και αρρώστησα με μια σοβαρή ψυχική ασθένεια που έφερε ακραία συμπτώματα και σοβαρά επεισόδια, τα οποία περιλάμβαναν αυτοχαράκωμα, να γράφω με το ίδιο μου το αίμα, και απερισκεπτες ενέργειες. Μερικές φορές με έβαζαν σε χώρο απομόνωσης. Είχα συνεχώς παραληρητικές ιδέες, και όσο ζούσα με αυτές ένιωθα τόσο άγχος που η φιλοσοφία μου για τη ζωή περιοριζόταν σε μία λέξη: «επιβίωση».

Έχω λάβει υποστήριξη από την οικογένειά μου, από τα εξωτερικά ιατρεία ψυχιατρικών νοσοκομείων και από διάφορες σχολές. Όλοι αυτοί έκαναν ειδικές διευθετήσεις όταν τους το ζητούσα, για παράδειγμα, δεν με άφηναν μόνη. Εξακολουθώ να ζω στο Πιεκσαμάκι και σιγά σιγά έχω ανακάμψει κάπως, αλλά είμαι ακόμα ανίκανη να δουλέψω. Στα νεανικά μου χρόνια, οι δάσκαλοι ήταν σημαντικοί για μένα, βάδιζαν δίπλα μου· αργότερα, το ίδιο έκαναν οι συνάδελφοί μου και οι συμφοιτητές μου. Σήμερα ζω μόνη και έχω πολλές γνωριμίες, αλλά μόνο μία καλή φίλη.

Η ανάγνωση πάντα με δυσκόλευε λόγω δυσλεξίας, αλλά από τότε που αρρώστησα, έχω γράψει πολλά πράγματα, όπως, για παράδειγμα, ημερολόγια και μείλ. Μου αρέσουν τα κόμικς, όπως το Κάλβιν και Χομπς και τα φινλανδικά Fingerpori και Kamala Luonto (Φρικτή Φύση). Μου αρέσουν επίσης οι ταινίες Star Wars και η σειρά φαντασίας Game of Thrones. Στη φωτογραφική τέχνη, οι φωτογραφίες της Βαλχάλα από τον Φινλανδό φωτογράφο Jone Matilainen ήταν σημαντικές για μένα.

Η διαδικασία των Ηρωίδων

Η ομάδα των Ηρωίδων, η οποία ξεκίνησε το περασμένο φθινόπωρο, διεύρυνε την αντίληψή μου για τον εαυτό μου και για τον κόσμο. Ήταν υπέροχο που συνειδητοποίησα ότι δεν είμαι η μόνη που έχω αυτά τα προβλήματα.

Η ομαδική εργασία μού πήρε λίγο χρόνο, καθώς δεν είναι κάτι που μου έρχεται φυσιολογικά, αλλά έμαθα να ανήκω σε ομάδα. Υποθέτω ότι κέρδισα σε κουράγιο. Τώρα τολμώ να πω πώς νιώθω ανά πάσα στιγμή, ενώ στο παρελθόν ήθελα να κρύψω όλα μου τα συναισθήματα πίσω από έναν τοίχο. Τώρα μιλάω λίγο γι' αυτά στους άλλους.

Οι ασκήσεις γραφής ήταν γενικά καλές και κατανοητές, και, όταν ζητούσα μια πιο λεπτομερή εξήγηση, μου την έδιναν. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ομαδικής γραφής, βίωσα τη μετάβασή μου στο αντίθετο φύλο. Αν και αυτή η ομάδα ήταν αποκλειστικά για γυναίκες, δεν αντιμετώπισα κάποια αντίφαση: έζησα τα πάντα ως γυναίκα, με την έννοια ότι η γυναικεία φύση ήταν πάντα μέρος του εαυτού μου.

Η ομάδα υπήρξε ένας πολύ καλός τρόπος για να έρθω αντιμέτωπη με τη δική μου έμφυλη ταυτότητα. Είμαι έτοιμη να δημοσιοποιήσω αυτά τα πράγματα και ελπίζω ότι μπορώ να βοηθήσω άλλα άτομα που παλεύουν με τα ίδια θέματα. Η Ταρίτα Ικόνεν (Tarita Ikonen), ένα από τα πρότυπα της ομάδας των Ηρωίδων, της οποίας συζητήσαμε τις ιστορίες ζωής, έχει επίσης γράψει για την έμφυλη ταυτότητά της. Τα κείμενά της ήταν ενδιαφέροντα, πολύ δυνατά και σκληρά – κάτι με το οποίο μπόρεσα να ταυτιστώ. Τώρα, τέλη Μαΐου πια, άρχισα να κουράζομαι και οι τελευταίες δύο συγκεντρώσεις μού έπεσαν αρκετά βαριές επειδή η «σειρά συναντήσεων» έχει πραγματικά μεγάλη διάρκεια και όλα μου προκαλούν αναστάτωση.

Σε όλες τις γυναίκες που σκέφτονται να συμμετάσχουν στην ομάδα των Ηρωίδων, ένα έχω να πω: Κάντε το! Η θεραπεία μέσω της ποίησης έχει παράξενη επίδραση στη διεύρυνση της ματιάς σου. Μαθαίνεις κάτι καινούριο για τον εαυτό σου όταν τολμάς να μπεις στο νερό και να κολυμπήσεις. Και η υποστήριξη από τις άλλες γυναίκες είναι ένα πλεονέκτημα. Πολλές φορές φτάναμε στην αίθουσα των σεμιναρίων αρκετή ώρα πριν ξεκινήσει η ομάδα και είχαμε χρόνο για πολύτιμες συζητήσεις.

Ένα άλλο πλεονέκτημα της ομάδας είναι πως εξ αρχής δεσμευόμαστε ότι θα συμμετέχουμε ακόμα κι όταν είναι μια κακή μέρα – απλά πρέπει να πάμε και να κάνουμε κάτι. Όσο περισσότερο διαβάζεις και γράφεις στη διάρκεια αυτών των τακτικών συναντήσεων, τόσο περισσότερο καταλαβαίνεις πόσο σημαντικό είναι αυτό που κάνεις, κάτι που επίσης βοηθά. Όλον αυτόν τον καιρό που γράφω κάθε εβδομάδα, παρατηρώ πως νιώθω καλύτερα.

Νέα Ηρωίδα Α από τη Σλοβενία

Μπορώ να πω για τον εαυτό μου ότι πάντα μου άρεσε να περιτριγυρίζομαι από άτομα με τα οποία έχω πάρε-δώσε, με τα οποία μοιράζομαι τις εμπειρίες μου, τις περιπέτειες, τα συναισθήματά μου, γι' αυτό μου αρέσει ιδιαίτερα η πρόκληση της συμμετοχής στην ομάδα. Παραδέχομαι ότι στην αρχή τα συναισθήματά μου ήταν ανάμικτα. Αν και μου αρέσει να μιλάω για τον εαυτό μου, αν και μου αρέσει να δέχομαι νέες προκλήσεις, ένιωθα μαγκωμένη: φοβόμουν ότι δεν θα μπορέσω να εκφραστώ σωστά, ότι δεν θα καταλάβω σωστά και δεν θα μπορέσω να κάνω καλά τις εργασίες που μας ζητούσαν. Με κάθε εργαστήριο, όμως, έπαιρνα περισσότερο θάρρος και χαλάρωνα, πράγμα για το οποίο πρέπει να ευχαριστήσω τόσο τις συντονίστριες που ήξεραν πώς να με χαλαρώσουν και να με ενθαρρύνουν να σκεφτώ, καθώς και τις άλλες συμμετέχουσες, που αντιμετώπιζαν τους ίδιους φόβους με μένα όταν ξεκινούσαν τα εργαστήρια.

Ποτέ δεν είχα επιφυλάξεις για τα νεανικά μου χρόνια, μπροστά σε κανέναν, αλλά πρέπει να παραδεχτώ, ποτέ δεν τα είχα σκεφτεί σε τόσο βάθος όσο τώρα, κατά την κοινωνικοποίηση στα εργαστήρια. Είναι ενδιαφέρον πώς κάθε νέα τεχνική μπορεί να κάνει ένα άτομο να θυμηθεί ένα γεγονός, ένα συναίσθημα που για λίγο καιρό βρισκόταν σε μια χλωμή, θολή σκιά, και τώρα είναι πάλι εδώ. Ίσως δεν ήθελα να τα σκέφτομαι; Ίσως δεν ήλπιζα; Οι ιστορίες που οι άλλες συμμετέχουσες είπαν για τον εαυτό τους ήταν τόσο διαφορετικές από τις δικές μου, και όμως βρήκα κάτι κοινό μαζί τους, και όταν τις άκουσα, είδα ότι δεν είμαι μόνη μου στη θλίψη μου. Ναι, μπορώ να σας πω ότι από τότε που ήμουν 15 χρονών, είμαι κυρίως λυπημένη, στενοχωρημένη επειδή έχασα νωρίς τη μητέρα μου, φρόντιζα τα αδέρφια μου... ως Ρομά ήμασταν χωρία από τα άλλα παιδιά στο σχολείο και είχαμε επίσης ένα πρόβλημα στα μέσα μαζικής μεταφοράς. Πάνω που νόμιζα ότι η θλίψη μου με είχε πια αφήσει για καλά, εμφανίστηκε μια νέα, ισχυρή θλίψη, από την οποία δεν έχω απαλλαγεί μέχρι σήμερα. Αυτή κυριολεκτικά μονιμοποιήθηκε όταν πέθανε ο σύζυγός μου, με τον οποίο είχα έναν σπουδαίο γάμο. Με τον θάνατό του έχασα τον καλύτερό μου φίλο, έχασα τον εαυτό μου. Είμαι ευτυχής

που έχω κοντά μου την κόρη μου και την εγγονή μου. Αν δεν ήταν αυτές, δεν θα ήμουν σε θέση να αντιμετωπίσω την κατάσταση.

Όμως η θλίψη, δόξα τω Θεώ, αντικαθίσταται όλο και περισσότερο από κάποια ικανοποίηση, και είναι χαρά να βλέπω ότι επιστρέφει η καλή μου διάθεση. Όλα τα άτομα που έχω βοηθήσει, στέκονται πιστά δίπλα μου με τις συμβουλές τους, με την παρουσία τους, με ευγενικά, ενθαρρυντικά λόγια, και με κάνουν να νιώθω ότι με αγαπούν, ότι αξίζω, ότι δεν είμαι μόνη. Αυτό είναι το συναισθήμα που αποκόμισα και στην ομάδα, έτσι περίμενα πώς και πώς κάθε φορά το επόμενο εργαστήριο, γιατί ένιωθα ανακούφιση μέσα μου όταν μιλούσα ξανά και ξανά για το σκοτεινό παρελθόν μου. Στην ομάδα ένιωθα ασφαλής, εμπιστευόμουν τις πιο σκοτεινές σκέψεις μου, συναισθήματα που ίσως δεν είχα μοιραστεί με κανέναν ως τότε. Οι κοπέλες μου έδωσαν επίσης μια νέα ώθηση όταν με έκαναν να σκεφτώ ότι δεν πρέπει να ξεχνάω συνεχώς τον εαυτό μου, κάτι που έκανα μέχρι τώρα, όταν φρόντιζα για την ευτυχία και την επίτευξη των στόχων των άλλων...

Τώρα που επιτέλους αρχίζω να προσπαθώ να βάζω τον εαυτό μου στο κέντρο, μπορώ να εμπιστευτώ τη μεγαλύτερη επιθυμία μου αυτή τη στιγμή, που είναι να πάω στην παραλία. Φοβάμαι ότι είμαι πολύ μόνη, πολύ χαμένη, γι' αυτό θα ήθελα να καλέσω τις φίλες μου να έρθουν μαζί μου. Φαντάζομαι να περπατάω δίπλα στη θάλασσα, να βλέπω τον εαυτό μου να χαμογελά, χαρούμενη, και μόνο που το σκέφτομαι, να λέω στις φίλες μου στην ομάδα ότι τα μάτια μου λάμπουν, ότι είμαι διαφορετικός άνθρωπος. Μπορώ να το κάνω;

Ρούλα Β από την Ελλάδα

Αγαπητή αναποφάσιστη

Σε χαιρετίζω και σε καλώ να έρθεις στην ομάδα.

Κάθε λήψη απόφασης θέλει σκέψη και δύναμη.

Αναρωτιέμαι όμως :

ποιος φόβος και ποιο άγχος μπορεί να σε κρατήσει μακριά μας και έξω από τη συμμετοχή σου;

ποιος δισταγμός θα σε εμποδίσει να βγάλεις φτερά για υψηλούς στόχους και όνειρα;

Ποια δειλία ορθώνεται μπροστά σου και σου στερεί να γνωρίσεις τον εαυτό σου;

Έλα... έλα μαζί μας να ανοίξουμε τα φτερά μας να απενοχοποιηθούμε από προβλήματα που θεωρούμε προσωπικά και άλυτα στη ζωή μας

Στις ευκαιρίες για επέκταση σε στόχους, σε επιθυμίες για αλλαγή πορείας χρειαζόμαστε πολλές φορές το σκούνημα

Έλα στην ομάδα μας, τρεμάμενο πουλί

Άνοιξε τα φτερά σου και κλείσε μας εκεί

Σε χρειαζόμαστε να μετατρέψουμε τη διστακτικότητα σε δύναμη

και την ανάγκη έκφρασης σε δημιουργικότητα.

Νέα Ηρωίδα Α από την Ισπανία

Σύντομο βιογραφικό

Η αρρώστια μου ξεκίνησε όταν ήμουν 12 χρονών και η ψυχίατρός μου διέγνωσε ότι έχω σχιζοφρένεια. Χρειάστηκε να κάνω εισαγωγή στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο και η ψυχίατρός μου μου έδωσε μια θεραπεία για να μπορέσω να προχωρήσω και να μην ξαναμπώ εκεί.

Μου εξήγησε ότι η ασθένειά μου είναι χρόνια και ότι θα είχα σχιζοφρένεια για όλη μου τη ζωή. Πρέπει να παίρνω τα φάρμακά μου για να μην ξαναμπώ στο νοσοκομείο. Νιώθω καλά όταν ακολουθώ την αγωγή μου και κάνω μια φυσιολογική ζωή.

Πέρασα δύσκολα, αλλά υπάρχει ένα ευτυχές τέλος, παρά τα όσα έχω ζήσει.

Παρακολουθώ τις διάφορες δραστηριότητες που προσφέρει η INTRAS, απολαμβάνω πραγματικά την κοινωνική μου ζωή και αισθάνομαι πολύ ευτυχισμένη.

Είμαι Ηρωίδα γιατί έμαθα να φτιάχνω τα γεύματά μου, να καθαρίζω το σπίτι μου και να είμαι ανεξάρτητη.



Συνεργατικά ποιήματα από την Ελλάδα

Μια τέλεια ημέρα...

Μια τέλεια μέρα ήλιος και θάλασσα
 βγήκα βόλτα χωρίς άγχος λαμπερή και σίγουρη
 να βρω την ατέλεια της σημερινής τελειότητας.
 κάθισα σε ένα καφέ δίπλα στη θάλασσα
 και τραγούδησα με φίλους
 είμαι χαρούμενη και ευτυχισμένη.
 πήρα μία βάρκα και ανοίχτηκα στο πέλαγο
 δε φοβάμαι τίποτα με την καρδιά γεμάτη αγάπη
 ας μην τελειώσει αυτή η στιγμή

Στην αρχή...

ήταν δύσπιστη, κλειστή, αγχωμένη. Διψασμένη για μάθηση, ψάχνει τον εαυτό της. Μπαίνοντας στην ομάδα νιώθει ασφάλεια και σιγουριά μέσα από τις βιωματικές γνώσεις.

Η συνάντηση με τις συνταξιδιώτισσες ήταν πολύτιμη, γόνιμη, δημιουργική, ενδιαφέρουσα. Θα της μείνει αξέχαστη στο μυαλό, την καρδιά, όπως η πρώτη τάξη δημοτικού. Στην διαδρομή συνάντησε προκλήσεις ένιωσε φόβο και τρόμο, παρά λίγο να δειλιάσει όμως προχώρησε... τις αναγνώρισε, τις αντιμετώπισε,.. ενδυναμώθηκε.

Αναγνώρισε τις αδυναμίες και τις δυνάμεις της. Πόσο εύκολα έγιναν οι αδυναμίες μας δυνάμεις!

Ομάδα

Η ιστορία μας μαζί ξεκινάει
 συντονιζόμαστε σε στόχο κοινό
 σαν μια γροθιά σφιγμένη
 η ολοκλήρωση θα είναι δεδομένη
 Η ισχύς εν τη ενώσει
 αποτέλεσμα δυνατό θα δώσει

Jenna Karjalainen από τη Φινλανδία

«Δεν υπάρχουν χαμένες υποθέσεις. Ούτε εγώ, ούτε εσύ, ούτε κανείς!»



Η Τζένα αγαπά τη φύση και τη φωτογραφία

Σύντομο βιογραφικό

Γεννήθηκα στο Βαρκάους το 1989, με τον ομφάλιο λώρο να κάνει τρεις στροφές γύρω από τον λαιμό μου. Η μητέρα μου εμφάνισε κατάθλιψη μετά τη γέννα και είπε στον πατέρα μου ότι θα έπρεπε να διαλέξει ανάμεσα σε εκείνην και το παιδί. Ο μπαμπάς μου ήταν το πιο σημαντικό άτομο στη ζωή μου. Δούλευε σε συνεργείο αυτοκινήτων. Κάθε επίσκεψη στη μητέρα μου ήταν σκέτη θλίψη.

Στο σχολείο βίωσα το μπούλινγκ από την αρχή. Το 2001, μετακόμισα στο Πιεκοσαμάκι όταν ήμουν στην πέμπτη δημοτικού. Το μπούλινγκ γινόταν όλο και περισσότερο και άρχισα να πίνω και σιγά σιγά να κάνω χρήση ναρκωτικών. Ήμουν στην πέμπτη δημοτικού όταν προσπάθησα να αυτοκτονήσω πηδώντας από τη ταράτσα μιας πολυκατοικίας. Ευτυχώς με πρόλαβε η αστυνομία. Στην έβδομη τάξη (πρώτη γυμνασίου) όλο το σχολείο μου έκανε μπούλινγκ και με αποκαλούσαν πρεζόνι, αλλά οι φίλοι μου οι ναρκομανείς με προστάτευαν από τους νταήδες.

Έχω μπει σε ψυχιατρείο εννέα φορές, την πρώτη όταν ήμουν στην έβδομη τάξη. Η πρώτη θεραπεία ήταν επιτυχής. Κράτησε λίγο λιγότερο από μισό χρόνο. Η διάγνωση ήταν ΔΕΠΥ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας) και πρόβλημα κατάχρησης ουσιών. Σε μετέπειτα περιόδους περίθαλψης σε νοσοκομεία και ιδρύματα, είχα κακή μεταχείριση, για παράδειγμα μια γιατρός μου είπε να πάω να αυτοκτονήσω. Και κατά τη διάρκεια της παραμονής μου σε μια μονάδα μέριμνας νεολαίας, έχασα όλη μου τη θέληση, επειδή, για παράδειγμα, δεν μου επιτρεπόταν να φορέσω τα δικά μου ρούχα ή να ακούω μουσική – έγιναν καταγγελίες για εκείνο το μέρος, που ευτυχώς οδήγησαν στη λήψη μέτρων.

Στα εφηβικά μου χρόνια, οι πιο κοντινοί μου άνθρωποι ήταν ο μπαμπάς, η γιαγιά και ο παππούς μου. Μου ήταν δύσκολο να διατηρήσω φιλίες αν λάβουμε υπόψη την πορεία της ζωής μου μέσα στα ιδρύματα. Οι περισσότεροι φίλοι μου πέθαναν. Αλληλοσκοτώθηκαν,

πήραν υπερβολική δόση ή έπεσαν θύματα ατυχημάτων. Ένας από τους φίλους μου ήταν ο μεσήλικας Μάουκα. Με φρόντιζε και μάλιστα καθάριζε το διαμέρισμά μου μερικές φορές.

Ο γιος μου γεννήθηκε το 2008. Ο πατέρας του ήταν αλκοολικός, αλλά δεν έκανε χρήση ναρκωτικών. Έπαθα κατάθλιψη μετά τον τοκετό. Προσπάθησα να την ξεπεράσω, αλλά μου πήραν το μωρό όταν ήταν 5 μηνών. Ανακουφίστηκα γιατί τότε δεν μπορούσα να φροντίσω το παιδί.

Ο πατέρας του παιδιού μου ήταν ο καλύτερός μου σύντροφος ως τότε, δεν ήταν βίαιος σε μένα. Είμαστε ακόμα σε επαφή μερικές φορές. Τώρα μου επιτρέπεται να συναντώ το γιο μου, αν και υπάρχει πάντα κάποιος επόπτης στις συναντήσεις μας. Τον καιρό που έπαιρνα ναρκωτικά, δεν με άφηναν καν να τον συναντήσω. Ζει με τον αδερφό του πατέρα του, σε ένα καταπληκτικό σπιτικό που έχει. Παρ' όλα όσα έχουν γίνει, το αγόρι με αγαπάει. Είναι συγκινητικό πόσο σημαντικοί είμαστε ο ένας για τον άλλον. Αγαπώ τον γιο μου πάρα πολύ.

Στις μετέπειτα σχέσεις μου, οι σύντροφοί μου πολλές φορές με χτυπούσαν. Έχουν προσπαθήσει να με σκοτώσουν και μου έκαναν τη ζωή δύσκολη. Τον τελευταίο μου φίλο τον γνώρισα το 2014. Στο μεταξύ, είχα γίνει δεκτή σε πρόγραμμα υποκατάστασης. Εκεί συνειδητοποίησαν πόσο σημαντικό ήταν να θεραπευτεί η ΔΕΠΥ. Τελικά, βρήκα έναν γιατρό που δεν με θεωρούσε χαμένη υπόθεση. Πήρα φάρμακα και άρχισαν να βοηθάνε.

Αντιθέτως, στη σχέση μου τα πράγματα δεν πήγαιναν καλά. Είχα παντρευτεί τον φίλο μου πολύ νωρίς. Η κατάσταση επιδεινώθηκε αμέσως μετά τον γάμο: η ψυχική βία ήταν συνεχής, υπόγεια, στην αρχή ήταν δύσκολο να την καταλάβεις και στη συνέχεια ήταν δύσκολο να την εξηγήσεις. Δεχόμουν απειλές για τη ζωή μου, σκληρή και σαδιστική μεταχείριση, και πολλές φορές επιθέσεις.

Ευτυχώς, κατάφερα πια να μετακομίσω σε δικό μου σπίτι και να ξεφύγω από τη βία. Νιώθω πολύ καλύτερα τώρα που μένω μόνη. Το πιο βασικό συμπέρασμα για μένα ήταν ότι «ο νάρκισσος δεν χρειάζεται να διαφωνεί με κανέναν άλλο εκτός από τον εαυτό του». Ο χωρισμός από αυτόν ήταν δύσκολος επειδή οι γονείς του με φρόντιζαν πολύ. Μπορούσα και τους έλεγα πράγματα. Η κόρη του συζύγου μου είναι επίσης σημαντική για μένα. Ούτε αυτήν θα ήθελα να τη χάσω. Υπάρχουν σημαντικοί άνθρωποι στη ζωή μου, και πολλοί με έχουν αποδεχτεί όπως είμαι.

Είμαι ευγνώμων που είχα την ευκαιρία να αλλάξω τη ζωή μου και να βρω την πίστη μου. Έχω κόψει τα ναρκωτικά. Εδώ και έξι χρόνια δεν έκανα πωσώγυρισμα. Μου αρέσουν τα παιδιά, η φύση και τα ζώα. Πιστεύω ότι κάθε μορφή καλλιτεχνικής δραστηριότητας βοηθά: η μουσική, η ζωγραφική, η φωτογραφία, το γράψιμο. Η θρησκευτικότητα έχει φέρει μια αποφασιστική αλλαγή στη ζωή μου. Στα χρόνια που ήμουν εθισμένη, άρχισα να προσεύχομαι. Χάρη στη θεραπεία υποκατάστασης και τα φάρμακα για τη ΔΕΠΥ, μπόρεσα να αρχίσω να διαβάζω και να ακούω την Αγία Γραφή. Η Αγία Γραφή παρηγορεί, υπενθυμίζει, ενθαρρύνει, επεκτείνει, διδάσκει και τροφοδοτεί. Χάρη σε αυτήν, μπόρεσα να απορρίψω τα κακά πρότυπα συμπεριφοράς. Δεν ήθελα να το κάνω αυτό πια. Οι αξίες και οι στάσεις μου άλλαξαν και το τοπίο του μυαλού μου άλλαξε και από την αρνητικότητα και την απαισιοδοξία πέρασα στην αισιοδοξία. Συνειδητοποίησα ότι το κακό δεν συμβαίνει από μόνο του.

Έχω την επιθυμία να βοηθήσω τους άλλους ανθρώπους. Γράφω το μπλογκ Hulttiotyön (το ιστολόγιο του Τρελοκόριτσου). Έφτιαξα αυτό το μπλογκ με το δικό μου όνομα και τη φωτογραφία μου. Σύντομα ήρθαν τα σχόλια και η δημοσιότητα – το μπλογκ έχει ήδη σχεδόν 2 εκατομμύρια επισκέπτες. Είναι ενθαρρυντικό να επικοινωνούν μαζί σου αναγνώστριες που θέλουν να ξεφύγουν από τα ναρκωτικά. Ο σκοπός αυτού του μπλογκ είναι να φέρει ελπίδα. Ξεκίνησα να το γράφω ενώ ακόμα έκανα χρήση. Σκέφτηκα ότι θα ήταν καλό να ξέρει ο κόσμος πώς είναι η ζωή ενός χρήστη. Έχω ανταλλάξει μηνύματα με αναγνώστες και τους

έχω μιλήσει στο τηλέφωνο. Το να έρχεται η πνευματικότητα στην επιφάνεια είναι ιδιαίτερα σημαντικό για μένα. Δεν θα είχα βγει από τα ναρκωτικά μόνη μου. Θα ήταν δύσκολο να κατανοήσω τα δεινά των άλλων χωρίς να τα έχω βιώσει η ίδια. Νόμιζα ότι ήμουν μια χαμένη υπόθεση. Για τον Θεό, κανένας δεν είναι χαμένη υπόθεση.

Εκτός από το μπλογκ, έχω γράψει ημερολόγια, ιστορίες και διηγήματα για όσον καιρό κρατάω στυλό στο χέρι μου. Έχω γράψει τόσο στα ιδρύματα που βρισκόμουν όσο και στο σπίτι – το μόνο πράγμα που με συνοδεύει και είναι θεραπευτικό. Τα ημερολόγια των παιδικών μου χρόνων έχουν εξαφανιστεί, αλλά τα μεταγενέστερα έχουν διατηρηθεί. Ονειρεύομαι να γράψω ένα βιβλίο με τις εμπειρίες μου.

Η διαδικασία των Ηρωίδων

Η ομάδα των Ηρωίδων ήταν σημαντική για μένα. Η αυτοπεποίθηση μεγάλωσε μέσα μου από την αρχή. Εκεί έγραφα κάτι παραπάνω από ιστορίες βίας. Δοκίμασα διαφορετικά στιλ γραφής και διάβασα πολλά διαφορετικά λογοτεχνικά βιβλία στη διάρκεια του χειμώνα.

Δεν ξέρω πώς θα είχαν πάει τα πράγματα αν δεν είχα δοκιμάσει αυτή την ομάδα. Με βοήθησε να θέσω όρια, να εκφράσω την ταυτότητά μου και αυτά που θέλω. Η αυτοεκτίμησή μου, που είχε ποδοπατηθεί, άρχισε να αποκαθίσταται. Έχω περισσότερη δύναμη και κατανόηση, καθώς και νέες φίλες και γνωριμίες. Τα πράγματα αποκτούν νόημα. Η θεραπεία μέσω της ποίησης με βοήθησε να συνειδητοποιήσω ότι έχω επιζήσει. Η θέλησή μου και η ταυτότητά μου είναι ακόμα εδώ. Δεν μου τις πήρε κανένας. Η υπεράσπισή τους είναι δικαίωμά μου.

Ενθαρρύνω τους άλλους να ενταχθούν σε ομάδες σαν αυτήν και να τολμήσουν να έρθουν αντιμέτωπες με τον εαυτό τους και με τη δική τους εύθραυστη φύση. Αποτελεί προϋπόθεση για την ανάκαμψη. Πρέπει να έρθεις κι εσύ, ακόμα κι αν σε τρομάζει. Θα έπρεπε να υπάρχουν περισσότερες ομάδες σαν αυτή για άτομα με ψυχικό τραύμα. Εκεί μαθαίνεις να βρίσκεις τον εαυτό σου με έναν νέο τρόπο, και αυτό βοηθά να ανακάμψεις.

Μια νύχτα είδα ένα όραμα, μια ζωγραφική ιδέα: στο έδαφος υπάρχει ένα σπασμένο πιθάρι, κι από μέσα του ξεπηδά ένα νεαρό λουλούδι. Ακόμα κι αν έχω συνθλιβεί, έχω ζωή, νέες αφετηρίες. Δεν καταστράφηκα.

Νέα Ηρωίδα Β από τη Σλοβενία

Ενώ δηλώνω...

Ενώ δηλώνω συμμετοχή στην ομάδα του έργου HEROINES, πήρα πολύ άσχημα νέα. Ξέρω ότι η ζωή μου επιφύλασσε πάντα χτυπήματα, και έχω αγωνιστεί να κάνω μια αρκετά φυσιολογική ζωή, αλλά αυτή τη φορά στα 39 μου με χτυπούσε και μια ανίατη ασθένεια. Έκρυβα συνέχεια τον πόνο που ένιωθα, μοιραζόμουν μικρό μόνο μέρος με τους άλλους. Κεραυνοβολήθηκα όταν ο γιατρός έκανε τη διάγνωσή μου. Δεν μπορώ να περιγράψω το συναίσθημα όταν ο γιατρός μου είπε ότι σε λίγο καιρό ίσως να μην μπορούσα να περπατήσω ξανά. Ήταν φρικτό, τρομοκρατήθηκα, πανικοβλήθηκα. Η μόνη σκέψη στο μυαλό μου ήταν ότι αυτό είναι και δεν αλλάζει. Έτσι αντιμετώπισα αυτή την ασθένεια, οπότε αναθάρρησα κάπως και δεν τα παράτησα. Ήξερα ότι δεν θα μου έκανε καλό να μείνω στο σπίτι και να κλαίω τη μοίρα μου, περιμένοντας πότε δεν θα μπορώ πια να περπατήσω. Θα ήταν καλύτερα να το πολεμήσω. Είχα επίσης την υποστήριξη της ομάδας, η οποία ήταν εκεί για μένα από πριν και ήταν πολύ χρήσιμη επειδή μου έδειξε εμπιστοσύνη στις σκοτεινές στιγμές μου καθώς και όταν είχα τα προβλήματα υγείας μου. Πάντα μου άρεσε στα εργαστήρια, πριν μάθω για αυτή την ασθένεια, με ενθάρρυναν να βλέπω τη ζωή μου θετικά, ότι όλα μπορούν να λυθούν. Ηρέμησα, χαλάρωσα, ήταν πιο εύκολο έτσι. Ακόμα κι αν ήμουν κακόκεφη πριν,

ένιωθα καλύτερα μετά από τα εργαστήρια. Αλλά αφότου έμαθα για την αρρώστια, υπήρχαν στιγμές που ήμουν πολύ ευάλωτη και όλο έκλαιγα.

Ποτέ δεν χρειάστηκε να το εκμυστηρευτώ στην καλύτερή μου φίλη, δεν χρειάστηκε να μοιραστώ τη θλίψη μου με κανέναν, επειδή το ευρύτερο περιβάλλον μου ήξερε γι' αυτό. Αλλά η θλίψη μου έχει κάνει πολύ δρόμο. Όλη η παιδική μου ηλικία ήταν γεμάτη φόβο, δάκρυα, απελπισία. Όλον τον καιρό, τα αδέρφια μου κι εγώ ζούσαμε τη σωματική βία από τον πατέρα μας σε βάρος της μητέρας μας.

Παρόλο που δεν ζω πια στο πατρικό μου, ζω ακόμα μέσα στον φόβο για τη μητέρα μου, νιώθω αβοήθητη και κλαίω πολύ. Στην ομάδα συνειδητοποίησα ότι το γεγονός ότι μπορώ να εξομολογηθώ σημαίνει κάτι παραπάνω από το να κλαίω. Σημαίνει να μιλάω σε άλλους που με ακούν προσεκτικά και να νιώθω ότι δεν είμαι μόνη. Με κάθε σκέψη, με κάθε πρόταση που λέω, απαλλάσσομαι από την οργή, από κάποιο βάρος που με πνίγει, με μπλοκάρει. Δεν μπορούσα να απαλλαγώ μόνη μου από αυτό το βάρος, γι' αυτό ευχαριστώ κάθε συμμετέχουσα που έκανε τον κόπο να με ακούσει. Κάθε εργαστήριο, κάθε άσκηση ξυπνούσε μέσα μου τη θέληση, τη δύναμη να μιλήσω. Μου άρεσε η συμμετοχή σε αυτά τα εργαστήρια και θα συνεχίσω να ενημερώνομαι για παρόμοια εργαστήρια στο μέλλον.

Εύα Ζωή Β από την Ελλάδα

Νέα αρχή

Γενικά στην ζωή μου δεν μου έλειπε το θάρρος να ξεκινώ καινούργια πράγματα. Το νόημα να το κάνω, έψαχνα πάντα. Το συγκεκριμένο σεμινάριο αποφάσισα να το κάνω μέσα στις ιδιαίτερες κοινωνικές συνθήκες απομόνωσης λόγω της πανδημίας. Ήταν συγκεκριμένη περίοδος της ζωής μου. Μόλις είχα μετακομίσει στον τόπο σας. Όλα καινούργια. Έψαχνα βηματισμό στην εδώ κοινωνία... και τσουπ! Να η καραντίνα! Έψαχνα και με τον εαυτό μου τα νέα νοήματα ζωής. Διαδικασία επαναπροσδιορισμού το ονόμασα... στα 64 μου χρόνια. Ήθελα να γνωρίσω καινούργιους ανθρώπους, γυναίκες, ανθρώπους να βρω κοινά μαζί τους, να βρω κοινά ενδιαφέροντα και δράσεις. Και ξαφνικά χάθηκαν όλοι. Τον Νοέμβριο που ξεκίνησε το σεμινάριο αυτό, όταν το έμαθα από μια φίλη, ενθουσιάστηκα... στην αρχή! Μετά ήρθαν κι άλλα συναισθήματα, κυρίως σχετικά με το πόσο θα γινόμουν αποδεκτή, γιατί ήμουν όχι απλώς άγνωστη, αλλά και ξένη. Ξεπεράστηκαν γρήγορα γνωρίζοντας σιγά σιγά τις συμμετέχουσες Ηρωίδες. Η αλήθεια είναι πως έζησα πολλά χρόνια στην μεγαλούπολη και δεν γνώριζα πως είναι οι νοοτροπίες των ανθρώπων, και ειδικά των γυναικών, στην επαρχία. Τώρα γνωρίζω πόσο δύσκολες είναι οι συνθήκες. Τώρα ξέρω πως μου είναι κι εμένα δύσκολο να ζήσω έτσι. Μου λείπει η γυναικοπαρέα «έξω». Μου λείπει η παρέα γενικά που λειτουργεί «έξω» με ομορφιά, με τέχνη, με χαρά και αληθινή επικοινωνία. Αλλά αυτά κατάλαβα πως είναι μόνο στη φαντασία μου. Αυτό που θέλω τώρα είναι – αν μπορέσω – να βρω έναν τόπο, να πάω να ζήσω, πιο «ανοιχτό». Έναν τόπο που να μην χρειάζεται να αποδεικνύω, τόσο συχνά, πως σαν γυναίκα είμαι ισότιμη! Δεν έμαθα να πλέκω, αλλά έμαθα να είμαι λιτή όταν γράφω. Έμαθα να γράφω, φοβούμενη λιγότερο τις λέξεις. Έμαθα να βρίσκω τις δικές μου λέξεις. Το ωραιότερο που μου είπε κάποια από τις Ηρωίδες – λυπάμαι που δεν θυμάμαι ποια απ' όλες – ήταν, πως η γραφή μου είναι αναγνωρίσιμη.

Νέα Ηρωίδα Β από την Ισπανία

Σύντομο βιογραφικό

Μπήκα στο νοσοκομείο, στον 11ο όροφο. Είμαι Ηρωίδα γιατί αγωνίστηκα πολύ.

ΗΡΩΙΔΕΣ Ποιήματα από τη Φινλανδία

Μαγικό κουτί, *Oliwer Korhonen*

Στο μαγικό μου κουτί θα έβαζα
Τη λάμψη των αστεριών από του νερού την επιφάνεια
Τη λάμψη του ξίφους του Νταρθ Βέιντερ
Το γέλιο ενός παιδιού σε ένα ζαλιστικό περιστρεφόμενο

Στο μαγικό μου κουτί θα έβαζα
Τα χαμογελαστά λακκάκια της πριγκίπισσας Λέια
Το μουγκρητό ενός δεινόσαυρου με πονόδοντο
Τον βρυχηθμό μιας Φεράρι μέσα σε τούνελ

Στο μαγικό μου κουτί θα έβαζα
Το κουδούνισμα νεράιδων μεθυσμένων στο πάρκο
Την έκρηξη του Άστρου του Θανάτου
Την οσμή από τα πόδια σκύλου

Στο μαγικό μου κουτί θα έβαζα
Τη συντριβή ενός Lego κάτω από ένα γυμνό πόδι
Δάχτυλα με κρυοπαγήματα
Την αγάπη που έφερε η έκσταση

Το κουτί μου είναι φτιαγμένο με το αίμα του Γιόντα.
Με λάδια από το Millennium Falcon
Με τη σκόνη και την αόρατη ενέργεια των άστρων

Μαγικό κουτί, *Mimi*

Θα έβαζα στο κουτί
το μάτι μιας πεταλούδας-παγόνι
τα έντονα χρώματα μιας βανέσας
τη μεγαλόπρεπη πτήση ενός χελιδονιού

Θα έβαζα στο κουτί

το μελαγχολικό τραγούδι από ένα κοτσούφι
τον νυχτερινό στεναγμό μιας κουκουβάγιας
το κάλεσμα από ένα θαλασσοπούλι

Θα έβαζα στο κουτί
ένα ανοιξιάτικο κοντσέρτο μέσα στα κλαδιά
έναν χείμαρρο ζωής χωρίς τέλος
όταν όλοι ξυπνούν στο φως του ήλιου

Θα έβαζα στο κουτί
το σούρουπο και το ηλιοβασίλεμα
τα νερά μιας γαληνεμένης λίμνης
έναν κωπηλάτη να εξαφανίζεται στον ορίζοντα

Όταν κοιτάζω το κουτί μου
είναι φτιαγμένο από πασχαλιές, ζουμπούλια και μαργαρίτες
το φυλάει ένα σκαθάρι με μπλε λάμψη
από εκεί ξεκινούν οι νυχτερίδες για τη μικρή νυχτερινή τους πτήση

Όταν το κοιτάζω
θυμάμαι από πού έρχομαι
πού βρίσκομαι και πού πηγαίνω
και τι είναι σημαντικό.

Πουλί, Jenna Karjalainen

Ναι. Το πουλί ήταν ζωντανό.
Παρ' όλο το σκοτάδι και τον θάνατο του κόσμου
επιβίωνε μέσα από το σκοτάδι
και τη δυστυχία.
Και το πουλί τραγουδούσε.
Παρ' όλα αυτά, τραγουδούσε.
Δεν έχανε το κουράγιο του,
αν και θα μπορούσε
Δεν τα παρατούσε,
γιατί δεν είχε δημιουργηθεί
για να τα παρατήσει ποτέ.

Δίδυμη αδελφή, *Virva Tyrväinen*

9 μήνες ήσουν κοντά μου
και μετά μεταμορφώθηκες σε φύλακα άγγελο
να με παρακολουθείς
να μου δίνεις αγάπη
τη δύναμη της ζωής
προς το φως και την ελπίδα

Κακοποίηση, *Virva Tyrväinen*

στιγματισμένη και σπασμένη κομμάτια
ντροπιασμένη και φτωχή
αναγκασμένη να κουβαλάς το μυστικό
να ζεις με τον πόνο σου.

Ημερολόγιο, *Virva Tyrväinen*

χαρά και θλίψη
ελπίδα κι απελπισία
μέρα και νύχτα
εκ περιτροπής
θεραπεία
για επιβίωση

Αφιξη, *Virva Tyrväinen*

από λιμάνι σε λιμάνι
φτάνουμε μέσα από την καταιγίδα
ευγνώμονες, ήρεμοι
Μαζί με Εκείνον

Κήρυκας, *Riitta*

Τα δέντρα γνωρίζουν
Το λένε το ένα στο άλλο

Τα δέντρα το κάνουν
Ένα υπόγειο δίκτυο, αόρατο για μας

Τα δέντρα τολμούν
Κοντράρουν την καταιγίδα.

Δεν μας τα λένε όλα, μας βοηθούν να τα βρούμε
Τη ζωή και τη σύνδεση

Τι μας διδάσκουν τα δέντρα; *Riitta*

- μερικές φορές η ανάπαυση είναι καλή και απαραίτητη
- αξίζει να περιμένεις την άνοιξη
- μπορείς να μεγαλώσεις ακόμα και σε ρωγμή του βράχου
- υπάρχει για όλους ένα μέρος και μια στιγμή
- η σύνδεση είναι απαραίτητη
- ο κύκλος της ζωής είναι πολύτιμη ομορφιά σε κάθε στάδιο

Pirjo Repo από τη Φινλανδία

«Αφήστε όλα τα λουλούδια να ανθίσουν»



Η Pirjo (τρίτη από τα αριστερά) έφτιαξε αυτό το πανό που απεικονίζει την ομάδα, και το παρουσίασε στην τελευταία συνάντηση της ομάδας.

Σύντομο βιογραφικό

Γεννήθηκα το 1960 και ήμουν το μεγαλύτερο από τρία παιδιά. Η παιδική μου ηλικία ήταν αρκετά ευτυχισμένη. Οι παππούδες και οι γιαγιάδες μου ζούσαν τότε και ήταν μέρος της οικογενειακής μου ζωής, και είχα το δικό μου δωμάτιο όπου μπορούσα να φτιάξω έργα τέχνης και χειροτεχνίας με την ησυχία μου.

Είχαμε ένα εξοχικό, όπου περνούσα τις μέρες μου κολυμπώντας και διαβάζοντας και φροντίζοντας την κατά οχτώ χρόνια μικρότερη αδελφή μου. Πάντα ήμουν πολύ δημιουργική και λάτρευα τις τέχνες και τα σπορ. Οι καθηγητές καλών τεχνών και οι γυμναστές μου με ενέπνευσαν και μου έδωσαν αυτοεκτίμηση. Αυτό καθόρισε την επαγγελματική πορεία μου.

Σπούδασα χειροτεχνία (υφαντική τέχνη), διαφορετικές τέχνες, ιστορία της τέχνης και θεραπεία μέσω της τέχνης, κολύμπι και παιδαγωγικά. Νομίζω ότι η καλλιτεχνική δημιουργικότητα ρέει στις φλέβες μου. Όλα τα μέλη της οικογένειάς μου είναι κάποιου είδους τεχνίτες. Εργάζομαι στα εξωτερικά ιατρεία της ψυχιατρικής κλινικής του Πιεκσαμάκι εδώ και πολύ καιρό και μου δόθηκε η ευκαιρία να χρησιμοποιήσω αυτές τις δεξιότητες στην εργασία μου. Έχω δοκιμάσει με τις πελάτισσές μου όλα τα είδη λειτουργικών μεθόδων και μεθόδων βασισμένων στις καλές τέχνες, όπως χορό, τραγούδι, χειροτεχνία και γυμναστική. Συχνά κάνουμε περιπάτους στη φύση ή πηγαίνουμε στο κολυμβητήριο.

Το διάβασμα ήταν πάντα ένα σημαντικό χόμπι για μένα. Μου αρέσει να επισκέπτομαι βιβλιοθήκες – είναι κάτι που μου το έμαθε ο πατέρας μου, ο οποίος με έπαιρνε συχνά μαζί του. Έχω διαβάσει πολύ στη ζωή μου και, όταν γεννήθηκαν τα παιδιά μου τη δεκαετία του '80, τους διάβαζα παραμύθια.

Μου αρέσουν το κολύμπι, ο πολιτισμός, οι τέχνες και τα ταξίδια. Η αγαπημένη μου χώρα είναι η Ιταλία και ανυπομονώ πότε θα μπορέσω να ταξιδέψω πάλι εκεί. Όταν ταξιδεύω, γράφω πάντα στο ημερολόγιό μου. Μου αρέσει να γράφω πολλά είδη κειμένων, και απλά εύχομαι να ήμουν καλύτερη στο γράψιμο.

Ζω με τον άντρα μου σε ένα κτίριο που παλιότερα ήταν σχολείο και εκεί έχω πολύ χώρο για τα καλλιτεχνικά χόμπι μου. Η τέχνη είναι και σπίτι μου, κατά κάποιον τρόπο. Αγαπώ τη δουλειά μου και νιώθω ότι είμαι καλή σ' αυτό που κάνω. Έχω τρεις στενές φίλες. Αγαπάω πολύ τα παιδιά και τα εγγόνια μου και μου αρέσει να περνάω χρόνο μαζί τους.

Η διαδικασία των Ηρωίδων

Όταν δόθηκε στην κλινική μας η ευκαιρία να συμμετάσχει στο έργο Ηρωίδες, ενθουσιάστηκα και άρχισα να συγκεντρώνω γυναίκες που ίσως θα ενδιαφέρονταν να ενταχθούν σε μια ομάδα θεραπείας μέσω της ποίησης. Ήθελα να συμμετάσχω κι εγώ στην ομάδα.

Ο ρόλος μου στην ομάδα ήταν ελαφρώς διαφορετικός από τον ρόλο των άλλων, δεδομένου ότι ανήκω στο προσωπικό και πολλά από τα μέλη της ομάδας είναι πελάτισσές μου. Πήρα τη συνειδητή απόφαση να είμαι ένα απλό μέλος της ομάδας. Δεν μπορούσα, ωστόσο, να μιλήσω για το παρελθόν μου και τα ευαίσθητα θέματά μου τόσο ανοιχτά όσο τα άλλα μέλη. Τα θέματα που συζητούσαμε ήταν τέτοια που συνήθως δεν τα σκέφτεται κάποιος.

Η ομάδα με βοήθησε να διαχειριστώ επώδυνες αναμνήσεις, όπως οι αρρώστιες και οι θάνατοι κοντινών μου προσώπων. Δεν μοιραζόμουν πάντα τα πράγματα για τα οποία έγραφα. Η ομάδα με έκανε να νιώθω ασφαλής. Η καθεμιά μας μπορούσε να αποφασίσει πόσο ήθελε να συμμετέχει. Δεν υπήρχε πίεση και είχαμε όλες τον χρόνο και τον χώρο που χρειαζόμασταν.

Μερικές φορές τα πράγματα που έφερναν στην επιφάνεια οι ασκήσεις ήταν αρκετά στενάχωρα και η αντιμετώπισή τους με εξουθενώνει. Ήταν καλό που είχα την ευκαιρία να βρεθώ μόνη μου μετά τις συναντήσεις. Αισθάνομαι τεράστια ευγνωμοσύνη για την εμπιστοσύνη και την ειλικρίνεια που βίωσα στην ομάδα. Σκοπεύω να ξεκινήσω μια παρόμοια ομάδα το επόμενο φθινόπωρο, επειδή μου αρέσει να γράφω και να διαβάζω, και αυτή η μέθοδος με εντυπωσίασε. Θα ήταν κρίμα να μην υπάρξει συνέχεια.

Νέα Ηρωίδα C από τη Σλοβενία

ΟΤΑΝ ΜΠΗΚΑ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

Χαίρομαι που με κάλεσαν να συμμετάσχω στο εργαστήριο της ομάδας των Ηρωίδων. Ως νεοφερμένη, ένιωθα λίγο φόβο γιατί μου ήταν δύσκολο να εμπιστευτώ τις άλλες γυναίκες, αν και γνωριζόμαστε χρόνια.

Η εμπιστοσύνη μεγάλωνε από συνεδρία σε συνεδρία, κάθε φορά ήταν και πιο εύκολο, και ένιωθα χαρά γιατί συνειδητοποίησα πόσο όμορφο είναι να σε εμπιστεύονται και να νιώθεις

ανακούφιση μέσα σου. Άλλωστε, όλο αυτό έχει να κάνει με την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και θάρρους.

Έχω συμμετάσχει σε διάφορα θεματικά εργαστήρια. Έβρισκα κάθε εργαστήριο ενδιαφέρον. Μιλούσαμε για τη ζωή γενικά, παίζαμε κάποια διασκεδαστικά πνευματικά παιχνίδια σαν εκείνα που παίζαμε παιδιά, όπου είχα την ευκαιρία να γελάσω και να χαλαρώσω. Συνειδητοποίησα επίσης ότι τα εργαστήρια μπορούν να είναι ενδιαφέροντα και πρωτότυπα, με εργασίες για τη δημιουργία ενός κοινού έργου, και ότι μπορώ να γράψω κάτι μόνη μου. Όταν έγραφα, ένιωθα την ευχαρίστηση να καταθέτω κάτι πρωτότυπο στο χαρτί. Επίσης αισθανόμουν υπερήφανη και χαρούμενη που συμμετείχα στην ομάδα και ήμουν σημαντική κατά κάποιον τρόπο. Το εργαστήριο με βοήθησε επίσης να γίνω πιο επίμονη, να έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση και θετικό πνεύμα.

Εκτός αυτού, έμαθα επίσης ότι καθεμιά μπορεί να γίνει ηρωίδα με τον τρόπο της και να αποκομίσει κάποιες ιδέες για τη ζωή. Η επιτυχία για μένα ήταν ότι, λόγω ασθένειας και συντόμευσης του προγράμματος στο σχολείο, δεν βρήκα δουλειά πουθενά και έτσι με προσκάλεσαν στο πρόγραμμα και μπόρεσα να συμμετάσχω σε αυτά τα εργαστήρια. Στο τέλος αυτών των εργαστηρίων, συνειδητοποίησα επίσης ότι μπορούμε να εξετάζουμε τα προβλήματα αλλιώς, π.χ. να μιλάμε με το άτομο που εμπιστευόμαστε, να αναζητούμε βοήθεια και να σκεφτόμαστε όσο πιο θετικά μπορούμε.

Ωστόσο, αυτό δεν ίσχυε πάντοτε για μένα. Στη ζωή μου έχω στερηθεί πολλά πράγματα. Στο δημοτικό, οι συμμαθητές μου με πείραζαν και με κορόιδευαν για την εμφάνισή μου και το πόσο δυσκολευόμουν να μάθω πράγματα, κι αυτό έγινε μεγάλο βάρος για μένα. Κι αυτό επειδή ήμουν ντροπαλή και δεν τολμούσα να υπερασπιστώ τον εαυτό μου. Το ίδιο συνέχιστηκε και στο λύκειο. Εκείνη την εποχή, έβρισκα παρηγοριά στο να πίνω ένα ποτό, και το ποτό με έφτασε στο σημείο να αρχίσω να κρύβομαι, αλλά ταυτόχρονα δεν ήμουν καλά ψυχικά... Όταν το ανακάλυψε η μητέρα μου, ήταν πια πολύ αργά: είχα χάσει τους φίλους μου. Τότε ήταν που το πάλεψα να γίνω καλύτερα αλλά αντιμετώπισα πολλές δυσκολίες και τελικά έκανα πίσω.

Αργότερα, γνώρισα ένα αγόρι, το οποίο τελικά αποδέχτηκε και η μητέρα μου. Σε αυτή τη σχέση, εγώ ήμουν εκείνη που προσαρμόστηκε, που έπρεπε πάντα να λέω ότι όλα είναι μια χαρά, που έπρεπε πάντα να είμαι σε καλή διάθεση και να δείχνω ανοχή, να μην έχω δική μου άποψη. Όσο περισσότερο ήμασταν μαζί, τόσο χειρότερα γίνονταν τα πράγματα, τόσο περισσότερο τον έλεγχο της ζωής μου αναλάμβανε αυτός ο τύπος με τον οποίο συζούσα.

Τώρα ζω ξανά. Τώρα συνειδητοποίησα ότι μέσα από τα εργαστήρια απέκτησα πάλι αυτοπεποίθηση, αποφασιστικότητα, ειλικρίνεια. Είχα επίσης την ευκαιρία να δοκιμαστώ ως τραγουδοποιός, να γράψω για τα συναισθήματά μου, για τη ζωή μου.

Τέλος, θα ήθελα απλώς να προσθέσω ότι έχω βρει επιτυχία στη ζωή μου, ότι θα ζήσω ξανά και ότι ανυπομονώ για κάθε μικρό πράγμα που μου χαρίζει η ζωή.

Δέσποινα Π από την Ελλάδα

Καλώς ήρθα στην Ομάδα των Ηρωίδων...

Ενώ ήμουν στην ομάδα..
 Είδα όνειρο ότι μου έδωσαν ένα δαχτυλίδι
 Έγινε το πρώτο πιλοτικό εργαστήριο
 Μπήκαμε πάλι σε καραντίνα
 Σταμάτησα να γράφω ημερολόγιο
 Πέθανε ο Δημήτρης, η Χάιδω, ο κυρ Νώντας
 Περπατούσα κάθε μέρα στον ελαιώνα
 Παρουσίασα την τέχνη του κήπου στο Art4more
 Έφτιαξα χριστουγεννιάτικες κάρτες
 Έγραψα ποιήματα
 Έφτιαξα τον κοκκινολαίμη της παιδικής γιορτής
 Πήγα στα Γιάννενα στους γονείς μου με το λεωφορείο
 Πέθανε ο φίλος μου ο Ζήκος
 Ξενύχτησα ακούγοντας μουσική
 Έγραψα τα εργαλεία του Erasmus
 Η φίλη μου χώρισε
 Φτιάξαμε με τα μέλη τον καρνάβαλο
 Έκανα sadhana για σαράντα ημέρες
 Έφτιαξα ψωμί και κουλουράκια
 Ξυπνούσα νωρίς το πρωί
 Ξεκίνησε η Δανάη την πρακτική
 Έγινε επιτέλους η διαδικτυακή αποκριάτικη γιορτή
 Έκανα πολλά διαδικτυακά σεμινάρια
 Ήρθαν τα χελιδόνια
 Έφτιαξα 4 έργα για το καινούργιο σπίτι της φίλης μου
 Στόλισα λαμπάδες με πολλούς ανθρώπους
 Έστειλα ένα κουτί ακουαρέλες στην ανιψιά μου
 Χτύπησα το κεφάλι στο ντουλάπι
 Έκανα πικ νικ στο Ξενία
 Άκουσα ραδιόφωνο με τον Πάνο
 Έφτιαξαν τα σπουργίτια φωλιά στο μπαλκόνι
 Έψαλα τηλεφωνικά με την μαμά τα εγκώμια

Έκανα τα εργαστήρια Erasmus στα αγγλικά
 Συνεργάστηκα με πολλούς ανθρώπους
 Αποφάσισα να κάνω το εμβόλιο
 Μου χάρισαν λουλούδια και τα φύτεψα
 Έπλυνα τα μπαλκόνια
 Έφτιαξα αλευρόπιτα
 Η επιτελική επιτέλους τελείωσε
 Τα μέτρα χαλάρωσαν
 Ήπαμε καφέ με την Ρούλα
 Ο Πάνος έκανε το εμβόλιο
 Ο Ανδρέας θα παντρευτεί μια Τουρκάλα
 Ο Γιάννης δεν μου ξανατηλεφώνησε
 Μετακόμισα την ντουλάπα με τα υλικά στο ισόγειο
 Ο Χαρητάκης πήγε στο βουνό
 Έφαγα το πρώτο παγωτό γρανίτα φράουλα στο αρχοντικό
 Η Αρετή αδυνάτισε
 Ο Μπάμπης άνοιξε
 Έγραψα μια ιστορία για την ζωή μου
 Έβγαλα φωτογραφίες
 Φτιάχτηκε το φως μόνο του στο μπάνιο
 Με έπιασε πόνος στο ισχίο
 Άνθισαν τα γεράνια
 Ξαναβρώμισαν τα μπαλκόνια
 Πήγα στον ορθοπεδικό
 Έγινε η παρουσίαση στο bravo
 Έδωσα τα ερωτηματολόγια στα μέλη
 Ετοίμασα την παρουσίαση για το συνέδριο
 Κάναμε δια ζώσης το πρώτο σεμινάριο στο νοσοκομείο
 Παρήγγειλα διαδίκτυα βιταμίνες και αντηλιακό
 Έκανα το πρώτο μου μπάνιο στη θάλασσα
 Πλήρωσα ένα ποσό στη σχολή
 Η Δανάη ολοκλήρωσε την πρακτική
 Η Ομάδα των Ηρωίδων τελείωσε!

Νέα Ηρωίδα C από την Ισπανία

Σύντομο βιογραφικό

Γεννήθηκα στη Σλοβακία, από οικογένεια ταπεινής καταγωγής. Είχα μια φυσιολογική, ή μάλλον ευτυχισμένη, παιδική ηλικία. Ακολούθησε μια ευτυχισμένη εφηβεία. Το 2001 γέννησα την πρώτη μου κόρη, η οποία είναι τώρα 19 ετών. Το 2008 γέννησα τη μικρή μου κόρη, τη δεύτερη. Τέσσερα χρόνια αργότερα, το 2012, διαγνώστηκα με χρόνια σχιζοφρένεια, κάτι που ισχύει μέχρι σήμερα.

Έχω μάθει να ζω με την ασθένειά μου. Πρόσφατα βρήκα δουλειά και τα καταφέρνω να φροντίζω και τις δύο κόρες μου. Γι' αυτό είμαι ηρωίδα!

Συνεργατικά ποιήματα από την Ισπανία

Αυτά τα συνεργατικά ποιήματα εκπονήθηκαν στο πλαίσιο του έργου HEROINES, που πραγματοποιήθηκε στην Ισπανία κατά την περίοδο 2020-2021 από μια ομάδα περίπου 10 γυναικών με σοβαρά και χρόνια προβλήματα ψυχικής υγείας, ηλικίας 37 έως 55 ετών.

Αξιζει

Αξιζει να γράφεις,
Αξιζει να γνωρίζεις τη συνταγή για ένα ζεστό στιφάδο,
Αξιζει να μαντάρεις μια τρύπια κάλτσα και να γνωρίσεις νέους ανθρώπους,
Αξιζει να δείξεις ευγνωμοσύνη στους γείτονές σου,
Αξιζει να διαβάσεις ένα καλό βιβλίο,
Αξιζει να σπουδάζεις, ποτέ δεν είναι αργά.
Αξιζει να βρεις συντρόφους,
Αξιζει να χορεύεις και να επισκέπτεσαι τη Σαλαμάνκα,
Αξιζει να ζωγραφίζεις μάνταλα,
Αξιζει να μάθεις να κάνεις ποδήλατο,
Αξιζει να γελάς μέχρι να σε πονάει η κοιλιά σου.

Παιδικές αναμνήσεις

Οι παιδικές αναμνήσεις έχουν γεύση σνακ.

Τα πρωινά έχουν γεύση Monopoly,

Σαν να παίζεις με περιέργεια και ελευθερία.

Η ελευθερία μυρίζει σαν καλοκαιρινά απογεύματα πάνω σε ποδήλατο.

Σαν να χάνεις τον φόβο της κολύμβησης.

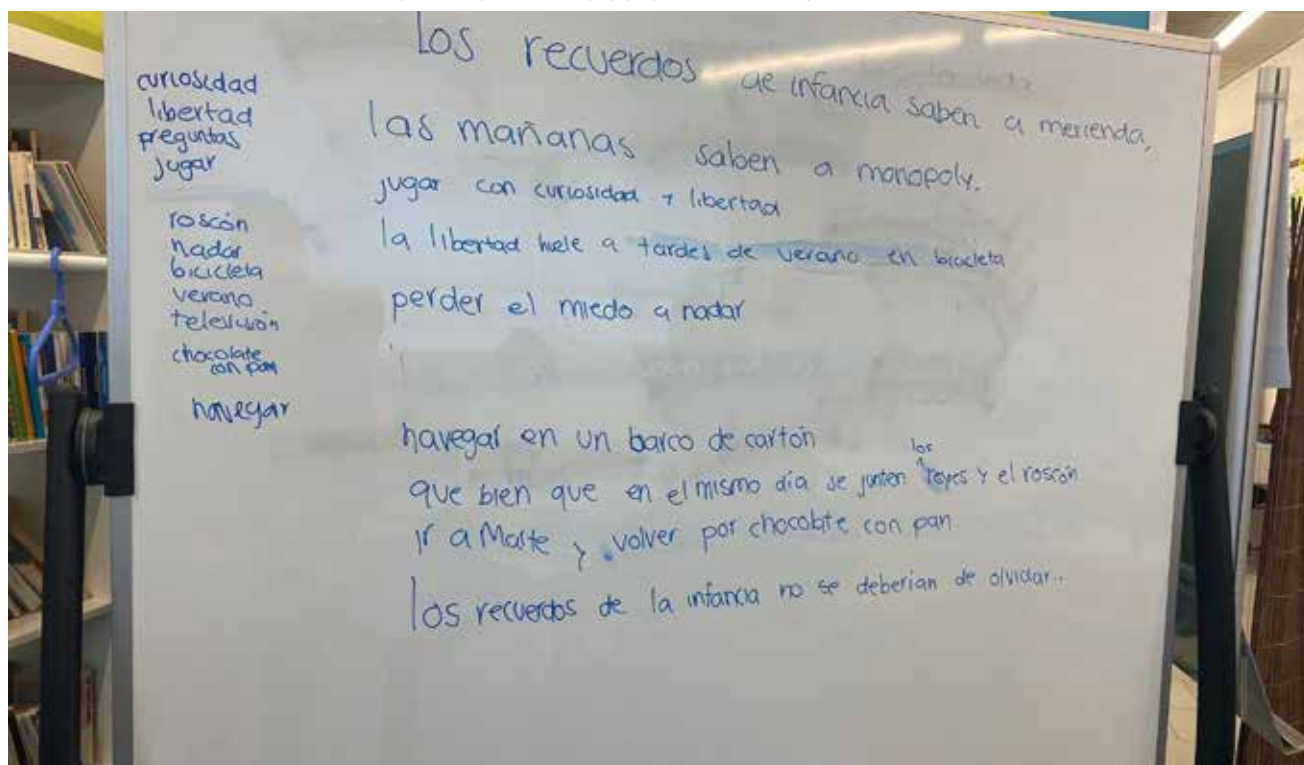
Σαν να ταξιδεύεις σε βάρκα από χαρτόνι.

Πόσο ωραίο που την ίδια μέρα συναντιούνται οι Τρεις Μάγοι και το roscón*!

Σαν να πηγαίνεις στον Άρη και να επιστρέφεις για σοκολάτα και ψωμί.

Οι παιδικές αναμνήσεις δεν πρέπει να ξεχνιούνται...

** Το roscón είναι ένα παραδοσιακό κέικ που τρώμε στην Ισπανία στις 6 Ιανουαρίου, στη γιορτή των Τριών Μάγων, την καλύτερη μέρα του έτους για τα παιδιά!*



Riitta από τη Φινλανδία

«Είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο να την παλέψουμε με αυτό το πράγμα, ό,τι κι αν είναι αυτό το πράγμα.»

– Κερτ Βόνεγκατ



Ο δρόμος της ζωής: Πώς φαντάστηκε η Riitta τον χάρτη του θησαυρού, μία από τις ασκήσεις των Ηρωίδων

Σύντομο βιογραφικό

Γεννήθηκα σε ένα αγροτικό χωριό σε μια χερσόνησο της λίμνης Σάιμαα. Το σπίτι των παιδικών μου χρόνων ήταν ένα αγρόκτημα με πολλά διαφορετικά ζώα. Η απόσταση από την πόλη ήταν περίπου 20 χιλιόμετρα.

Τόσο το αστικό πολιτιστικό τοπίο όσο και το φυσικό τοπίο είναι σημαντικά για μένα· θέλω να γνωρίσω το περιβάλλον της περιοχής όπου τυχαίνει να ζω. Μεγάλωσα μέσα σ' αυτό το περιβάλλον. Η οικογενειακή εστία μου παρείχε τροφή και βιοπορισμό, σωματικά και πνευματικά.

Σκιαγραφώ τη δική μου ιστορία ξεκινώντας με τους γονείς των γονιών μου, που ζούσαν

στο αγρόκτημα πολύ πριν γεννηθώ εγώ. Οι παππούδες μου είχαν έρθει στο χωριό από όλες τις γωνιές της Φινλανδίας, κάποιοι και από το εξωτερικό, επειδή είχαν δραπετεύσει από πολέμους και επαναστάσεις. Ήταν όλοι διαφορετικοί ο ένας από τον άλλο · για παράδειγμα, όσον αφορά τα θρησκευτικά έθιμα. Όλοι τους άφησαν το σημάδι τους πάνω μου.

Οι αξίες μου έχουν ελάχιστα αλλάξει σε όλη τη διάρκεια της ζωής μου. Έχω μια πολύ δυνατή σχέση με τη φύση. Έχει τις ρίζες της στο πατρικό μου σπίτι. Θέλω να θεωρώ τη φύση μέρος της ταυτότητάς μου και να την ενισχύω.

Σημαντική για μένα είναι και η λογοτεχνία, από τότε που ήμουν παιδί, ειδικά η ιστορία της Τοσοδούλας. Λατρεύω τα βιβλία και προσεγγίζω τα θέματα τους σφαιρικά. Στους αγαπημένους μου συγγραφείς ανήκουν οι Juha Taskinen, Viktor E. Frankl, Tommy Hellsten, Tommy Tabermann, Kaija Juurikkala. Και ο Yrjö Kokko, του οποίου το βιβλίο Pessi ja Illusia περιέχει την πιο εκπληκτική περιγραφή της άνοιξης που έχω διαβάσει ποτέ.

Οι καλύτεροί μου φίλοι έχουν όλοι κάποια σχέση με τη λογοτεχνία ή με το γράψιμο. Πολλές σημαντικές φιλίες έχουν ξεκινήσει στο αναγνωστήριο της βιβλιοθήκης και συνεχίστηκαν με την ανταλλαγή επιστολών. Περιστρέφονται γύρω από τη λογοτεχνία, το γράψιμο ή χόμπι σχετικά με τη φύση.

Ένα συγκεκριμένο βιβλίο υπήρξε πολύ σημαντικό για μένα. Κυκλοφόρησε ένα φθινόπωρο και το έκανα χριστουγεννιάτικο δώρο στον εαυτό μου. Ήξερα ότι η ανάγνωσή του θα ήταν μια δύσκολη εμπειρία για μένα, και έτσι έγινε. Έκλαιγα για αρκετές νύχτες καθώς το διάβαζα, και διάβασα αυτό το βιβλίο – μια βιογραφική ταξιδιωτική ιστορία – αρκετές φορές. Έφτασα στο σημείο να γράψω στον συγγραφέα και ανταλλάξαμε επιστολές. Τελικά, έθαψα το βιβλίο στο πίσω μέρος του ραφιού, και επέστρεψα σ' αυτό πολλά χρόνια αργότερα. Η διαδικασία που ξεκίνησε με το βιβλίο οδήγησε στο διαζύγιό μου και έναν διεξοδικό απολογισμό της ζωής μου. Είχα χάσει τον εαυτό μου κάπου στην πορεία.

Όλες μου οι σπουδές και όλη μου η δουλειά έχουν συσχετιστεί με τη φύση με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Για παράδειγμα, έχω εργαστεί ως σύμβουλος γεωργικών εφαρμογών και επιχειρηματίας στον τομέα της γεωργίας. Βρίσκομαι σε επαφή με τη φύση όλη μου τη ζωή, τόσο στη δουλειά όσο και στον ελεύθερο χρόνο μου. Έχω εργαστεί ως κηπουρός και έχω χρησιμοποιήσει πολλές διαφορετικές μεθόδους που βασίζονται στη φύση. Σε λίγες εβδομάδες, θα αποφοιτήσω ως πρακτική νοσηλεύτρια που ειδικεύεται στην ψυχική υγεία και τις εξαρτήσεις, και ελπίζω να μπορέσω να χρησιμοποιήσω αυτές τις μεθόδους και σε αυτή τη δουλειά. Στο πλαίσιο των σπουδών μου παρακολούθησα το μάθημα «Πράσινη φροντίδα».

Η διαδικασία των Ηρωίδων

Όταν μπήκα στην ομάδα των Ηρωίδων, δεν είχα συγκεκριμένες προσδοκίες ή σχέδια. Ήρθα με ανοιχτό μυαλό και με ενδιέφερε να δω τι θα μπορούσε να προσφέρει η ομάδα. Αποδείχτηκε μια πραγματική έκπληξη.

Ανακάλυψα μέσα μου την ανάγκη να αποβάλω τα περιττά, να γράψω σε ποιητική φόρμα και να ψάξω για διαμαντάκια. Νιώθω πως πρέπει να απαλλαγώ από ό,τι είναι άχρηστο και δεν με αφορά. Θέλω να αναδείξω το ουσιώδες. Το ομαδικό γράψιμο ήταν στοχευμένο και οι εργασίες με βοήθησαν να γράψω άφοβα τις δικές μου σκέψεις. Με ενθάρρυνε επίσης να διαβάζω δυνατά τα κείμενά μου. Μια τακτική εβδομαδιαία συνάντηση διευκολύνει τη συγκέντρωση και την προετοιμασία.

Όταν μια φίλη μου έμαθε ότι συμμετείχα στην ομάδα των Ηρωίδων, με ρώτησε αν συμμετέχω ως συντονίστρια ή ως μέλος. Αναρωτήθηκα κι εγώ η ίδια αν έκανα σωστά που συμμετείχα ως απλό μέλος της ομάδας, αλλά κατέληξα στο συμπέρασμα ότι καλά έκανα.

Ήταν συναρπαστικό να βλέπω τις αντιδράσεις των συμμετεχουσών της ομάδας σε διάφορα καθήκοντα, και να παρακολουθώ τις δραστηριότητες και τα αποτελέσματα της ομάδας. Οι συμμετέχουσες στην ομάδα έχουν διαφορετικά υπόβαθρα, αλλά είμαστε όλες εδώ, και η μία που εργάζεται και η άλλη που έχει βγει στη σύνταξη και η τρίτη που δοκιμάζεται από μια πάθηση σε παροξυσμό. Είναι υπέροχο που όλες είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν, που δεν υπήρχαν προϋποθέσεις για την πρόσβαση. Μαθαίναμε η μία από την άλλη.

Για κάποιαν που ζει σε μια απομακρυσμένη περιοχή και ανήκει στην ομάδα-στόχο του έργου Ηρωίδες, η ομάδα αυτή βοηθά να συνειδητοποιήσεις ότι, ακόμα κι αν το περιβάλλον δεν παρέχει αρκετή έμπνευση για το μυαλό σου, το πιο σημαντικό πράγμα είναι ούτως ή άλλως παρόν: ο εαυτός σου.

Νέα Ηρωίδα D από τη Σλοβενία

Δεν είχα πρόβλημα να μπω σε μια νέα ομάδα επειδή κάνω γρήγορα νέες φιλίες και γίνομαι δημιουργική. Στην ομάδα, ένιωσα θετικές αλλαγές που άρχισαν να επηρεάζουν τη ζωή μου με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Στα νιάτα μου με χτύπησε σκληρά η μοίρα, όπως λέμε. Από συνάντηση σε συνάντηση άρχισα να ανοίγομαι και να μιλάω ελεύθερα και μπόρεσα να μοιραστώ τις εμπειρίες μου με άλλες συμμετέχουσες. Έτσι, ήρθαν στη ζωή μου αλλαγές που άρχισαν να την επηρεάζουν εκεί που δεν το περίμενα. Οι συντονίστριές μας μας έδιναν ένα θέμα συζήτησης κάθε φορά. Διαπίστωσα ότι ανακάλυπτα τον εαυτό μου μέσα από κάθε θέμα, επειδή έχω ένα πρωτότυπο βιογραφικό, ας πούμε. Έγραφα επίσης ποίηση για κάθε θέμα. Είχα τη λογική και την ευαισθησία για να μιλήσω, και μου δινόταν η ευκαιρία να λέω τη γνώμη μου. Έμαθα τον τρόπο λειτουργίας της ομάδας, που τον συνήθισα εύκολα... Μιλούσαμε για διαφορετικά θέματα, καθένα από τα οποία άγγιζε τη ζωή μου με τον τρόπο του.

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, μου ήρθε η έμπνευση να εκδώσω τα ποιήματά μου σε βιβλίο. Καθεμιά από εμάς ήταν μια ηρωίδα, γιατί στις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής ξεπεράσαμε, όλες μαζί και χωριστά, τις δυσκολίες με τον δικό μας τρόπο. Καθεμιά από εμάς ήταν μια ηρωίδα... Μου αρέσει να δουλεύω πάνω σε νέες προκλήσεις της ζωής γιατί για μένα η ζωή είναι ένα έντεχνο τραγούδι που δεν τελειώνει. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, μου ήρθε η έμπνευση να εκδώσω τα ποιήματά μου σε βιβλίο.

Παλιότερα, στην προσωπική μου ζωή κανείς δεν καταλάβαινε τι ένιωθα και για ποιο πράγμα μιλούσα. Έψαχνα για βοήθεια εδώ και πολύ καιρό, και τη λαμβάνω εδώ και δύο χρόνια. Όλοι έμειναν έκπληκτοι όταν συνειδητοποιήσαν ότι πραγματικά ένιωθα όλα αυτά τα πράγματα

για τα οποία μιλούσα. Δεν ήταν εύκολο. Αλλά δικαιολόγησα με ευκολία τα λόγια μου όταν άρχισαν να με βοηθούν. Μπορώ να πω ότι έχω ζήσει σε μια επίγεια κόλαση. Αναρωτιόμουν καθημερινά αν θα μπορούσα ποτέ να επιβιώσω. Δεν ήταν όλα τα μονοπάτια κατάλληλα για να αναδείξουν τα προβλήματά μου... Ήμουν εντελώς απομονωμένη από τον κόσμο. Αναγκάστηκα να αποσυρθώ στον δικό μου κόσμο και να περάσω τις χειρότερες στιγμές της ζωής μου.

Η ζωή είναι το δώρο που μας δίνεται όταν ερχόμαστε σ' αυτόν τον κόσμο, και το πώς θα είναι η ζωή μας ορίζεται ήδη από το λίκνο όπου μας βάζουν. Οι δρόμοι που χαράζουν οι μοίρες σήμερα είναι βαθιοί, πρωτόγνωροι και πλατιοί – ποτέ δεν ξέρεις πού μπορεί να πέσεις. Όλοι μας κάνουμε ό,τι μπορούμε για να κάνουμε πράξη τους στόχους που έχουμε.

Ποτέ δεν είναι αργά για μια νέα αρχή. Ελπίζω ότι μετά την κρίση του κορωνοϊού, θα ξαναβρούμε τη ζωή μας. Με την ελπίδα να κάνω την ανάκαμψή μου όσο το δυνατόν πιο εύκολη, υπολογίζω σε ένα νέο ξεκίνημα και σε νέες νίκες. Ας συμβεί αυτό το συντομότερο δυνατό, αυτό θέλουμε όλοι.

Μαρία Μ από την Ελλάδα

Κάποια φορά που...

Κάποια φορά που ένιωσα ασφαλής, κάθε Πέμπτη που θα συναντιόμασταν ένιωσα ένα ωραίο συναίσθημα ψυχοθεραπείας ότι θα συναντούσα εσάς, σας ένιωθα το στήριγμα μου, αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Κάποια φορά που ένιωσα απογοητευμένη, ήταν η φορά που δημιουργήθηκε η παρεξήγηση στη ομάδα, εκεί στις αρχές του ταξιδιού μας, αλλά μεταστράφηκε σε κάτι θετικό, μας ένωσε.

Κάποια φορά που συνειδητοποίησα κάτι νέο για το εαυτό μου ήταν η φορά που με βοήθησε η ομάδα λέγοντάς μου ότι έχω αλλάξει πράγματα στον εαυτό μου, με βοήθησε να το δω. Ήταν επίσης η εικόνα με το σκαραβαίο και τους δρόμους ζιγκ ζαγκ μου θύμιζε ότι έχω κάνει το ξεκίνημα, έχω αλλάξει, αλλά σίγουρα έχω πολύ δρόμο να διανύσω μπροστά μου. Ήταν για εμένα η μέρα της απόλυτης συνειδητοποίησης, ότι έχω πολύ δουλειά μπροστά μου. Δεν με απογοήτευσε, έχω το θάρρος να το αποδεχτώ και να πω συνεχίζουμε.

Κάποια φορά που έγινε σύνδεση ήταν η σύνδεση με τα μέλη της ομάδας. Ένωσα πολύ όμορφα με τα «δώρα» που μου έδωσαν τα μέλη της ομάδας περίπου προς το τέλος του ταξιδιού μας. Ένωσα τη σύνδεση και το γέμισμα. Ένωσα επίσης σύνδεση με τις εικόνες που χρησιμοποιούσατε. Οι εικόνες με βοήθησαν, μέσα από αυτές μπορώ να εκφραστώ, να ταξιδέψω να δημιουργήσω. Η τελευταία εικόνα με το σκαραβαίο για εμένα ήταν η απόλυτη σύνδεση.

Νέα Ηρωίδα D από την Ισπανία

Σύντομο βιογραφικό

Τι θα ήθελα να πω για μένα; Άρχισα να αρρωσταίνω όταν έκανα το πρώτο μου παιδί. Είχα κατάθλιψη μετά τον τοκετό. Στη συνέχεια, η ζωή δεν μου φέρθηκε καλά. Ο θάνατος των γονιών μου είχε μακροχρόνια επίδραση πάνω μου και στη συνέχεια ήμουν θύμα ψυχολογικής κακοποίησης από τον σύζυγό μου. Όλα με επηρέαζαν.

Μου διέγνωσαν σχιζοφρένεια. Κάθε μήνα πρέπει να κάνω μόνη μου μια ένεση κι έτσι κρατάω τη φαρμακευτική αγωγή μου υπό έλεγχο.

Γιατί είμαι ηρωίδα; Πρώτα απ' όλα, επειδή νιώθω ελεύθερη. Δεύτερον, επειδή είμαι πιο ανεξάρτητη. Έχω μεγαλύτερη θέληση για ζωή. Το ότι έρχομαι στο INTRAS με βοηθάει πολύ.



Συνεργατικά ποιήματα από τη Σλοβενία

Τα παρακάτω στοιχεία περιέχουν γραπτά & ποιήματα που συλλέχθηκαν το διάστημα 2020-2021 κατά την εφαρμογή του πιλοτικού προγράμματος στο πλαίσιο του έργου ΗΡΩΙΔΕΣ / HEROINES στην εταιρεία OZARA d.o.o.

Μια γυναίκα

Μια γυναίκα είναι όμορφη... όταν είναι περιποιημένη...
Με χρώμα στα μαλλιά και τα μαλλιά της όμορφα φτιαγμένα...
Με ωραία ρούχα...

Είναι όμορφη... όταν γελάει...
Όταν έχει καλοσύνη στην καρδιά της και δίνει πολλά.

Κάθε γυναίκα είναι όμορφη...
Όταν πρωτοβλέπει την ομορφιά μέσα της...
Όταν αγαπάει τον εαυτό της...

Μια στιγμή στο μονοπάτι

Μόνο σήμερα,
δύναμη και θάρρος,
εμπιστεύομαι τον εαυτό μου, έτσι θαρρώ.

Στο μονοπάτι της ιστορίας
σταματάω σήμερα,
κουράγιο και αγάπη.

Ο σωστός δρόμος σήμερα,
των προγόνων μου,
άνεμος δυνατός.

Ζωή, Suzana Macun

Όλοι μας πρέπει να γνωρίζουμε,
 πόσο όμορφη μπορεί να είναι η ζωή,
 ακόμα και αν δεν έχουμε όλα όσα μπορούμε
 να πάρουμε από την κοινωνία.

Ήμασταν επιμελή παιδιά,
 νιώθουμε σήμερα ευθύνη για τον τρίτο κόσμο μας,
 με την ένταση μιας πολύπλοκης παρτίδας σκάκι.

Μια ψυχή επιμελής σαν εσένα,
 και κάπως επινοητική
 μπορείς να γίνεις
 αυτό που όλοι ονειρευόμασταν σαν παιδιά.

Η ζωή δεν είναι απλά μια ψευδαισθηση,
 μπορεί να είναι ένα φανταστικό τραγούδι,
 για το πώς να διευρύνεις τους ορίζοντες σου
 και πώς να δείχνεις υπομονή για τις λεπτομέρειες...

ΣΥΝΤΕΛΕΝΤΕ

kaj' naj' zaveda vsi,
 da življenje lepo je
 tudi če človek nimajo vsega
 kar mu danes družba pravi,
 in smo majhni otroci
 a se počutimo odgovorni
 a to nas treti svet,
 ki je kot naša igra polje.
 e si dala majhna
 a se malo izmislila
 kako postaneš to,
 kar kot otroci sanjamo smo.
 življenje ni samo iluzija
 e lahko pesem fantastična
 e le obzori ~~pa~~ pačistimo
 in se v detajle pogledamo.
 kajde srednji generaciji smo
 nikoli sami za materinstvo izkušnje,
 ki si je privoščiti ne moremo
 et pač opredelimo za to minotno.
 amajni svet zelo nasičem je
 e tehnološke do štomo vse preveč
 paži se
 vsi na površini prisotni je
 avtomatizirano do naredil svoje.

nekeje mladenec me peče
 kaj' to nikjer več ne dela ne
 dat pa hodi kaj' imeti,
 e delo za tiste ljudi, kajde
 kajde preveč paznjeni smo,
 a hodi delati močemo
 a naša domovina stvenije
 e preveč hodi pačnjenje.
 avtomatizirano nas prizadeja je
 kajde pa je to prisotnost za
 nove podvige
 ato me smičemo sami hodi se
 in pomagamo ta svet drigniti
 na novo.

Suzana Macun

Virva Tyrväinen από τη Φινλανδία

«Εξασκήστε την καλοσύνη σας και εξωφρενικά όμορφες πράξεις»



Ένα από τα χόμπι της Virva είναι να φτιάχνει αγγελάκια και να τα στέλνει ως δώρα.
Κάθε αγγελάκι είναι διαφορετικό και προσαρμοσμένο στον παραλήπτη.

Σύντομο βιογραφικό

Γεννήθηκα το 1957. Μεγάλωσα σε ένα αγρόκτημα έξω από το Πιεκσαμάκι. Ήμουν το μικρότερο από τέσσερα παιδιά. Στην παιδική και εφηβική μου ηλικία, έκανα αγροτικές και κηπουρικές εργασίες με την οικογένειά μου. Αυτή η εργασία και η εγγύτητά της στη φύση διαμόρφωσαν για πάντα το τοπίο της ψυχής μου.

Μετά τις εξετάσεις για το πανεπιστήμιο, σπούδασα χειροτεχνία, δούλεψα σε εκπαιδευτικά σεμινάρια και ως εκπαιδευτρια. Πέρασα μια πνευματική αναγέννηση όταν ενδιαφέρθηκα για τη χριστιανική κοινοβιακή ζωή. Η ζωή στο κοινόβιο Omenaruukylä (Χωριό της Μηλιάς) στις αρχές της δεκαετίας του 1980 με έβαλε σε ένα μονοπάτι πνευματικότητας και χριστιανικών αξιών. Οι αποδράσεις σιωπής και η μοναστική ζωή έγιναν σημαντικά για μένα. Έζησα σε διάφορα χριστιανικά κοινόβια στη Φινλανδία, τη Γερμανία και την Αγγλία επί 17 χρόνια.

Όταν ήμουν νέα, τα χόμπι μου ήταν χειροτεχνία και χορός. Στα 24 τα αντικατέστησαν το διάβασμα και το γράψιμο στο ημερολόγιό μου. Ενδιαφέρθηκα επίσης για τη θεολογία και

την ψυχολογία, καθώς αύξαναν την αυτογνωσία μου και τις δεξιότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας. Εκείνο τον καιρό, διαγνώστηκα με διπολική διαταραχή. Αυτό έχει επηρεάσει σημαντικά την πορεία της ζωής μου, προκαλώντας πολλές δυσκολίες και συνεχείς αλλαγές κατοικίας. Διάφορες θεραπείες και φαρμακευτικές αγωγές είναι μέρος της ζωής μου εδώ και δεκαετίες. Σήμερα, ωστόσο, βλέπω αυτή την ασθένεια σαν ευλογία, σαν μια πηγή δημιουργικότητας για το γράψιμο. Βρίσκω ελπίδα και δύναμη στην πνευματικότητα, καθώς και στις οικογένειες των αδελφών μου, στους φίλους μου και σε δύο πνευματικούς θεραπευτές που γνωρίζω εδώ και χρόνια. Οι θεραπευτικές ομάδες και η υποστήριξη από τις συμμετέχουσες ήταν επίσης σημαντικά για μένα. Οι ασκήσεις μού έδωσαν χαρά και με βοήθησαν να χαλαρώσω.

Η διαδικασία των Ηρωίδων

Έχω βιώσει σεξουαλική κακοποίηση στο παρελθόν. Αυτό με τσάκισε και με έκανε να νιώσω ότι δεν αξίζω την αγάπη κανενός.

Όταν έμαθα ότι θα ξεκινούσε μια θεραπευτική ομάδα γραφής στην πόλη μου, ένιωσα σαν να μου έδινε μια νέα ευκαιρία η μοίρα. Το όνειρό μου να γράφω ως μέλος μιας ομάδας και να συμμετέχω σε θεραπεία μέσω της ποίησης έγινε πραγματικότητα όταν με προσκάλεσαν να συμμετάσχω σε αυτή την ομάδα των Ηρωίδων. Σε αυτήν, μπορώ να αγαπώ γράφοντας. Μπορώ να εκφράσω σκέψεις και συναισθήματα που είχαν σιγήσει. Και μέσα από τα γραπτά μου, μπορώ να στείλω φως σε όσους νιώθουν χαμένοι.

Σε αυτή την ομάδα, έλαβα επίσης υποστήριξη από τις άλλες συμμετέχουσες που είχαν τις ίδιες εμπειρίες. Το γράψιμο σου δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσεις δυσκολίες, να κατανοήσεις τον εαυτό σου και τη συμπεριφορά σου με έναν νέο τρόπο. Το γράψιμο δίνει θάρρος και δύναμη για να βελτιώσεις την ποιότητα της ζωής σου κάνοντας τις απαραίτητες αλλαγές.

Η ομάδα των Ηρωίδων ξεκίνησε μέσα μου μια διαδικασία εσωτερικής αλλαγής. Αισθάνθηκα ότι θεραπεύτηκα από τη σεξουαλική κακοποίηση, κερδίζοντας αυτογνωσία και αυτοεκτίμηση. Από τότε που ξεκίνησαν οι ομαδικές συναντήσεις, γράφω στο ημερολόγιό μου. Έχω αρχίσει να γράφω ποίηση και να νιώθω συναισθήματα που για πολύ καιρό είχα καταπιέσει. Έγινε επίσης πραγματικότητα το όνειρό μου να προσλάβω έναν προσωπικό γυμναστή. Όλα αυτά με έκαναν να αναθεωρήσω τις συνήθειες αρνητικές σκέψεις μου: «Είναι αλήθεια ότι είμαι κακός άνθρωπος και δεν αξίζω; Μήπως είμαι καλή όπως είμαι, για τον εαυτό μου, για τους άλλους και για τον Θεό; Μήπως είμαι καλή ως ανολοκλήρωτο άτομο, άξια να με αγαπούν και ικανή να αγαπάω;»

Είμαι ευγνώμων για τη θεραπεία της ταυτότητάς μου. Ο Θεός θεραπεύει τις πληγωμένες καρδιές χωρίς να το γνωρίζουμε. Στο μέλλον, θέλω να ανατρέξω στα ημερολόγιά μου και να συνεχίσω να δουλεύω πάνω τους. Θα σπουδάσω για να γίνω «εμπειρογνώμονας εμπειριών», έναν τίτλο που θα μου δίνει τη δυνατότητα να βοηθάω άλλα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας.

Νέα Ηρωίδα Ε από τη Σλοβενία

Όταν με κάλεσαν να συμμετάσχω στην ομάδα, είχα ανάμικτα συναισθήματα. Από τη μία, ένιωθα τιμή που με επέλεξαν. Από την άλλη, δεν ήξερα τι να περιμένω. Γνωρίζω όλες τις συμμετέχουσες, αλλά όχι τόσο καλά ώστε να μπορώ να φανταστώ τις εμπειρίες ζωής που έχουν. Έχουμε διαφορετικά προβλήματα – μερικές από εμάς περάσαμε δύσκολη παιδική ηλικία, άλλες είχαμε άσχημες εμπειρίες με συντρόφους και άλλες προβλήματα με παιδιά, προβλήματα ανάπτυξης ή προβλήματα υγείας. Όμως όλες μας σπάνια μιλάμε γι' αυτά και είμαστε διαφορετικές: η μια βοηθάει στη συζήτηση, η άλλη όχι.

Οι εργασίες της ομάδας ήταν αρχικά αρκετά συγκρατημένες. Ήμασταν πρόθυμες να συνεργαστούμε, αλλά και επιφυλακτικές. Οι συντονίστριες είχαν τους κατάλληλους τρόπους συνεργασίας, οι οποίοι σιγά-σιγά μας ηρέμησαν και τράβηξαν την προσοχή μας. Το τελευταίο πράγμα που είπα ήταν μια σύνοψη της ζωής μου. Όχι όλες τις λεπτομέρειες, αλλά πολλά πράγματα.

Γεννήθηκα σε οικογένεια Ρομά. Οι γονείς μου ήταν αλκοολικοί... Ήμουν ένα ζωηρό κοριτσάκι, κάπως πιο δύσκολο να το πειθαρχήσεις και να το μεγαλώσεις. Έχω βιώσει σωματική βία, όταν ήμουν ανάδοχη... Βίωσα επίσης ενδοοικογενειακή βία από τον προηγούμενο σύντροφό μου.

Στην ομάδα δεν μίλησα για όλες τις λεπτομέρειες από αυτά τα γεγονότα του παρελθόντος. Μίλησα ωστόσο για κάποιο από τον πόνο που έχω νιώσει. Η συνεργασία έφερε στην επιφάνεια αναμνήσεις που μερικές φορές πονάνε ακόμα, αλλά ξέρω ότι η θεραπεία είναι μια μακροχρόνια διαδικασία.

Αν είχα την ευκαιρία να συμμετάσχω ξανά σε μια τέτοια ομάδα, θα την αξιοποιούσα ακόμα περισσότερο. Γνωρίζομαστε πια καλύτερα και αυτό έχει επίσης ευεργετική επίδραση σε μένα. Και συμφωνήσαμε να πιούμε καφέ μαζί κάποια στιγμή, όταν θα το επιτρέψουν πάλι οι συνθήκες μετά την πανδημία. Καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου που πέρασα στην ομάδα, συνειδητοποίησα ότι πολλές από τις συμμετέχουσες στην ομάδα είχαν επιβιώσει μέσα από δύσκολες συνθήκες. Και ότι σηκώθηκαν και συνέχισαν την προσπάθεια. Αυτό με βοήθησε.

Ελένη Α από την Ελλάδα

Τα δώρα της διαδρομής

Κάθε μέρα κάνω την ίδια διαδρομή. Όλα ίδια.

Εκείνη τη μέρα, μια παρέα, μια συντροφιά μπροστά στην άκρη της ζούγκλας έτοιμοι να ξεκινήσουν ένα ταξίδι.

Με προσκάλεσαν. Πού οδηγεί, πού καταλήγει, τι θα συναντήσω, τι πρέπει να κάνω;

Συμφώνησα. Θέλω να δω τι κρύβει το ταξίδι.

Ξεκινάμε.

Με το πρώτο βήμα ήρθε ο δισταγμός. Θα τα καταφέρω; Αν μετανιώσω, πώς θα γυρίσω πίσω; Κι αυτή η παρέα... Όλοι γείτονες, όλοι παράξενοι, όλοι διαφορετικοί. Μήπως κι εγώ δεν είμαι...

Συνεχίζω.

Στην πρώτη στροφή πέφτω, με σηκώνουν. Ξαναπέφτω, με σηκώνουν, μου χαμογελούν. Μου δείχνουν το σωστό μονοπάτι. Προχωράμε όλοι μαζί. Σηκώνουμε όποιον σκοντάφτει. Ανακουφίζουμε όποιον πονάει.

Και όταν φτάναμε σε αυτά τα υψώματα με την υπέροχη θέα, έβλεπε και άκουγε η καθεμιά αυτό που ήθελε. Τη θάλασσα, το βουνό, το σπίτι, το δέντρο, ένα αγαπημένο πρόσωπο, το όνειρο, την ελπίδα.

Συνεχίζουμε.

Και τότε οι οδηγήτριες μου δίνουν το σπαθί, πριν το τέλος της διαδρομής. Να ανοίγω δρόμο, να προστατεύομαι και να προστατεύω.

Το αισθάνομαι βαρύ. Σπαθί πολεμιστή. Το κρατάω γερά.

Σκοντάφτω, σηκώνομαι. Κρατάω ένα λυχνάρι. Ίσως ήταν γραφτό να πέσω για να το βρω. Είναι μαγικό; Ναι!

- Θέλω δώρα για όλη τη συντροφιά, τις οδηγήτριες, όλα τα πλάσματα της συντροφιάς, να τους δοθεί αυτό που ποθούν.
- Θέλω να είμαι παράδειγμα για τους άλλους.
- Θέλω να μη χαθεί η συντροφιά.

Τα έδωσα τα δώρα, μα έλαβα κι εγώ από όλες!

Και τότε η διαδρομή ξαφνικά συντόμευσε. Φτάσαμε στο τέλος.

Μα μου έμειναν τα δώρα της συντροφιάς και το σπαθί.

Το σπαθί θα το χαρίσω σε κάποιον, μα όχι ακόμα.

Τα δώρα της συντροφιάς, αγαπημένα φυλαχτά.

Νέα Ηρωίδα Ε από την Ισπανία

Σύντομο βιογραφικό

Αυτή η ηρωίδα γεννήθηκε στην Πόλη του Μεξικού το 1976. Από 14 ετών, έπασχε από κατάθλιψη και άγχος. Στα 36 της, διαγνώστηκε με διπολική διαταραχή. Παρότι έζησε πολύ δύσκολα, η πάθησή της δεν την εμπόδισε ποτέ να επιτύχει τους στόχους της: σπούδασε και διατηρεί φιλικές και οικογενειακές σχέσεις.

Σε ηλικία 36 ετών, ήρθε στην Ισπανία με τον πατέρα του γιου της: ήταν πέντε μηνών έγκυος. Όταν ο γιος της ήταν έξι μηνών, χώρισε από τον σύζυγό της, ενώ βρισκόταν μακριά από την

οικογένειά της. Ήταν ένα πολύ οδυνηρό διαζύγιο. Τη χώρισαν από τον γιο της επειδή είπαν στον δικαστή ότι, λόγω της ασθένειάς της, μπορεί να κακομεταχειριζόταν το παιδί. Τέλος, όλα ξεκαθάρισαν και μπόρεσε να βρεθεί ξανά μαζί με τον γιο της. Τώρα συνεχίζει να ζει με τον γιο της και βρίσκεται σε διαδικασία ανάκαμψης, επανεφευρίσκοντας τον εαυτό της.

Είναι μια ηρωίδα επειδή, παρά τη διπολική διαταραχή της και το γεγονός ότι βρίσκεται μακριά από την οικογένειά της, παραμένει στην Ισπανία με τον γιο της και προσπαθεί να γίνεται καλύτερος άνθρωπος κάθε μέρα.

Νέα Ηρωίδα F από την Ισπανία

Σύντομο βιογραφικό

Όταν ήμουν παιδί, δεν μου άρεσε να πηγαίνω σχολείο, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν έχω μάθει πώς να διαβάζω και να γράφω και να γνωρίζω πράγματα για τη ζωή. Στην αρχή της εφηβείας, κλειδώθηκα στο σπίτι και δεν ήθελα να βγαίνω έξω γιατί με τρόμαζε. Με τα χρόνια, ωστόσο, κατάφερα να το ξεπεράσω.

Είμαι ηρωίδα γιατί τώρα κάνω πράγματα που δεν έκανα πριν: βγαίνω για ψώνια, κάνω δραστηριότητες εκτός σπιτιού, συναναστρέφομαι με συναδέλφους... Επίσης, όταν έσπασα το δάχτυλό μου και η μητέρα μου ήταν στο νοσοκομείο λόγω πτώσης, δεν σταμάτησα να έρχομαι στο κέντρο ημέρας. Για όλα αυτά, είμαι Ηρωίδα.

Το τραγούδι μας: Αυτήν - Εμείς, Ισπανίδες Ηρωίδες

Ότι ο φόβος που έχω μπορεί να σπάσει με δεσμούς

Σήμερα γελάω γιατί τα μάτια μου έχουν ξεχάσει να κλαίνε.

Σήμερα θα χαρώ που θα δω τι έχω πετύχει σε αυτή τη ζωή.

Σήμερα θα αγαπήσω τον εαυτό μου περισσότερο γιατί αν δεν αγαπάω τον εαυτό μου μπορεί να βρεθώ χωρίς κανέναν κοντά μου.

Σήμερα θα κοιτάξω μπροστά γιατί έχω ήδη αφήσει πίσω μου την ψυχολογική κακοποίηση

Νιώθω σαν μια γενναία και χαμογελαστή γυναίκα.

Σήμερα θα σηκωθώ, θα γελάσω και θα είμαι ευτυχισμένη.

Σήμερα θα γίνω η γυναίκα που θέλω να είμαι

Σήμερα έχω φορέσει τα γατο-σκουλαρίκια μου

Σήμερα μου αρέσει το σώμα μου, δεν νιώθω σαν πατσαβούρα

Σήμερα ζω αυτό που ονειρεύομαι χωρίς να ανησυχώ για τίποτα

Σήμερα είμαι μια γυναίκα που διαπλάθει την ψυχή της.

Το συνεργατικό ποίημα «ΑΥΤΗΝ - ΕΜΕΙΣ» άντλησε έμπνευση από το τραγούδι «Ella» της Ισπανίδας τραγουδίστριας Bebe. Είναι ένα τραγούδι ενάντια σε κάθε είδους έμφυλη βία, ένα τραγούδι για την ενδυνάμωση των γυναικών. Sodelovalno pesem "Ona - Me" je navdihnila pesem "Ella", španske pevke Bebe. To je pesem proti kakršni koli vrsti nasilja nad spoloma, pesem za opolnomočenje žensk.

Η ομορφιά του τέλους, Ισπανίδες Ηρωίδες

Η ομορφιά του τέλους είναι στο κλείσιμο ενός κύκλου και το άνοιγμα ενός καινούριου,
Μια πολύ κακή αρχή με αρρώστια και τον δρόμο για την ανάκαμψη.

Η ομορφιά του τέλους είναι στη θεραπεία,
Στην αποδοχή και στην εξοικείωση με τις αλλαγές
Στο να αγαπάς τον εαυτό σου.

Η ομορφιά του τέλους είναι στην ανάκτηση της ελευθερίας μου και στην αναγέννηση του ανθρώπου που είμαι

Και στο ότι με κάθε τέλος μένει μια ανάμνηση.

Η ομορφιά του τέλους είναι να έχεις τη δική σου ελευθερία να αλλάξεις κατεύθυνση.

Η ομορφιά του τέλους είναι η θλίψη που οδηγεί στην ομορφιά.

Έργα εμπνευσμένα από τα γραπτά των ΗΡΩΙΔΩΝ

Τα παρακάτω έργα τέχνης προέκυψαν από την ανιδιοτελή συνεργασία ντόπιων καλλιτεχνών από την Ισπανία, τη Σλοβενία, την Ελλάδα, τη Φινλανδία και το Ηνωμένο Βασίλειο. Οι καλλιτέχνες αυτοί, που οι περισσότερες είναι γυναίκες, κλήθηκαν να γνωρίσουν το συλλογικό έργο Νέες ΗΡΩΙΔΕΣ, συμμετέχοντας μάλιστα σε μερικές συνεδρίες θεραπευτικής γραφής, προκειμένου να νιώσουν άμεσα τη δύναμη αυτής της τεχνικής. Στη συνέχεια, οι καλλιτέχνες και οι καλλιτέχνιδες ενημερώθηκαν για τις ιστορίες επιβίωσης, τον αγώνα των συμμετεχουσών κατά της έμφυλης βίας, τη διεκδίκηση ίσων ευκαιριών, τη διαδικασία ενδυνάμωσης αυτών των γυναικών των οποίων οι φωνές έχουν σιγήσει για τόσο καιρό. Η τέχνη έχει χρησιμοποιηθεί εδώ σαν το μέσο που δίνει στο συλλογικό έργο των Νέων Ηρωίδων μια νέα φωνή που ακούγεται δυνατά και ξεκάθαρα, ικανή να φτάσει σε ολόκληρη την κοινωνία.

Τα ποιήματα και τα γραπτά που δημιούργησαν οι Νέες Ηρωίδες κατά τη διάρκεια των συναντήσεων των Ηρωίδων στην περίοδο 2020-2021 αποτέλεσαν την έμπνευση για τις παρακάτω φωτογραφίες, έργα ζωγραφικής, κολάζ, εικονογραφήσεις, καλλιτεχνικές εγκαταστάσεις, κοσμήματα κ.λπ. Αυτά τα έργα τέχνης παρουσιάστηκαν σε δημόσιες εκθέσεις τέχνης που διοργανώθηκαν από τους συντελεστές των ΗΡΩΙΔΩΝ μεταξύ Σεπτεμβρίου και Οκτωβρίου 2021, από κοινού με τα γραπτά που τα ενέπνευσαν.

Έργα τέχνης από την Ελλάδα



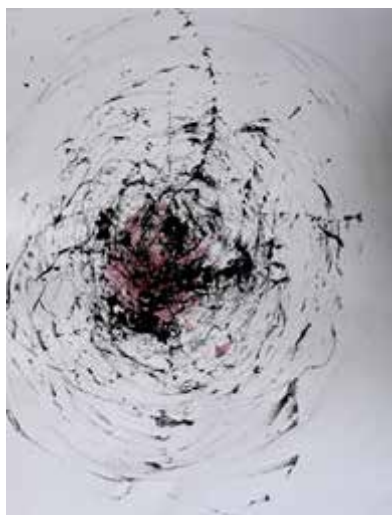
1. Ένα βήμα που περιμένει



2. Ένας δρόμος που δεν είναι ξεκάθαρος



3. Ένα φίδι που σέρνεται



4. Μια δίνη που σε ρουφάει



5. Ένα λουλούδι που σκέφτεται να ανθίσει

Είναι ένα άνα...

Ένα βήμα που περιμένει

Μια στάση

Μια καθυστέρηση

Ένας δρόμος που δεν είναι ξεκάθαρος

Ένα φίδι που σέρνεται

Μια δίνη που σε ρουφάει

Ένα λουλούδι που σκέπτεται να ανθίσει

Έχει ρίζες

Είναι ακίνητη

Της αρέσει να μένει... μερικές φορές και χρόνια

Μισεί τις αλλαγές

Γεννιέται από αλλαγές

Τίτλος: Η αναποφασιστικότητα (1-5).**Όνομα της καλλιτέχνης:** Δέσποινα Παπαϊωάννου.**Materials/Technique used:** ακρυλικά, χαρτοπετσέτα, χαρτιά ζωγραφικής.**Λόγια της καλλιτέχνης:** Έργα που άντλησαν έμπνευση από το έργο «Αναποφασιστικότητα».



Τίτλος: Βαθιά ανάσα.

Όνομα της καλλιτέχνης: Σοφία Βλαχογιάννη.

Υλικά: Μικτές τεχνικές σε καμβά

Λόγια της καλλιτέχνης: Εμπνευσμένο από την ιστορία «Κάποια φορά που...» αποτυπώνει συναισθήματα ασφάλειας, αποδοχής, αισιοδοξίας αλλά και απογοήτευσης σ' αυτό το ταξίδι αναζήτησης και έκφρασης.



Τίτλος: Βαθιά ανάσα.

Όνομα της καλλιτέχνης: Σοφία Βλαχογιάννη.

Υλικά: Μικτές τεχνικές σε καμβά

Λόγια της καλλιτέχνης: Εμπνευσμένο από την ιστορία «Κάποια φορά που...» αποτυπώνει συναισθήματα ασφάλειας, αποδοχής, αισιοδοξίας αλλά και απογοήτευσης σ' αυτό το ταξίδι αναζήτησης και έκφρασης.



Τίτλος: Νέα αρχή.

Όνομα της καλλιτέχνιδας: Χριστίνα Σωτηροπούλου.

Λόγια της καλλιτέχνιδας: Νέα Αρχή... Όλες οι ιστορίες με άγγιξαν... Η 1η ιστορία όμως τράβηξε περισσότερο το ενδιαφέρον μου γιατί, για μένα, η φράση «νέα αρχή» ήταν πάντα συνώνυμο της ελπίδας και της αισιοδοξίας. Συνώνυμο ενός μαγευτικού ταξιδιού που ξεκινά και σε προσκαλεί να το ακολουθήσεις... Για όλους μας υπάρχει πάντα μια «νέα αρχή», αρκεί να ακολουθήσουμε αυτή την αχτίδα φωτός που μας δείχνει το δρόμο και έτσι... σε κάποια πόλη (μεγαλούπολη ή επαρχιακή), θα υπάρχει πάντα ένα παράθυρο φωτισμένο για να μας καλωσορίσει... Ένας τόπος που θα μπορούμε να τον αποκαλούμε «δικό μας». Για να τον βρούμε, το μόνο που έχουμε να κάνουμε, είναι να τραβήξουμε την κουρτίνα και να τον αφήσουμε να αποκαλυφθεί μπροστά στα μάτια μας, κάνοντας μια Νέα Αρχή... Αγαπητές Ηρωίδες, σας ευχαριστώ κι εγώ για αυτό το όμορφο ταξίδι, για αυτή τη νέα αρχή!



Τίτλος: Το λυχνάρι.

Όνομα της καλλιτέχνιδας: Ντιάνα Νασιοπούλου-Παπαγεωργίου.

Λόγια της καλλιτέχνιδας: Όλες οι ιστορίες άκρως σημαντικές! Διαλέγω αυτή που είναι πιο «κοντά» σ' εμένα. Αυτή που αφορά τη μαγεία του «ταξιδιού». Καλός ο προορισμός -για πολλούς- για μένα όμως τη μεγαλύτερη γοητεία την ασκεί η «διαδρομή». Και σημειώνω επιγραμματικά, κομμάτια απ' την «4η ιστορία», που υποστηρίζουν αργότερα το έργο μου: (4η ιστορία) Τα δώρα της διαδρομής / όλοι παράξενοι, όλοι διαφορετικοί. Μήπως κι εγώ δεν είμαι... / Σκοντάφτω, σηκώνομαι. Κρατάω ένα λυχνάρι. Ίσως ήταν γραφτό να πέσω για να το βρω. Είναι μαγικό; Ναι! / Θέλω να μη χαθεί η συντροφιά./ Τα δώρα της συντροφιάς, αγαπημένα φυλαχτά! / ... Ο άνθρωπος που ζωγράφισα, ένας άστεγος. Ανηφόρες και κατηφόρες γεμάτη η ζωή του. Δεν είναι μόνος... έχει συντροφιά το μικρό του σκύλο- κι έναν γάτο σε πλαστικό σπιτάκι μέσα. Τα κουβαλάει πάντα μαζί του- πάνω στο ποδήλατό του. Ανήφοροι, κατήφοροι, μπόρες, καταιγίδες, ήλιος καυτός- πάντα μαζί η παρέα! Η δική του συντροφιά - που τους αγαπά και έχει την ανάγκη τους και τους βοηθά- Και, που τον αγαπούν και τον βοηθούν κι έχουν την ανάγκη του- όπως κι αν είναι η κοινή πλέον ζωή τους. Ένα μαγικό λυχνάρι, που βρήκε κάποια στιγμή πέφτοντας, τους έκανε δώρο σ' εκείνον! Κι αυτός δεν τους αποχωρίζεται πλέον ποτέ!



Τίτλος: Σκέψεις.

Όνομα της καλλιτέχνιδας: Μαρίνα Αλαμανιώτη.

Υλικά: Δαχτυλίδι 1 - Χαλκός, ακατέργαστος χρυσοπυρίτης. Δαχτυλίδι 2 - Ορείχαλκος, ακατέργαστος χαλκοπυρίτης.

Λόγια της καλλιτέχνιδας: Εστιάζοντας στις σκέψεις και στα μπερδεμένα συναισθήματα που μας ταλανίζουν καθημερινά εμάς τις γυναίκες σχεδίασα και κατασκεύασα την σειρά «Σκέψεις» προκειμένου να τονίσω την ομορφιά που κρύβεται στο μυαλό του θηλυκού. Μια όμορφη παράνοια μέσα μας που οδηγεί στην ακατέργαστη λάμψη!



Τίτλος: Νέα αρχή

Name of the artist: Φωτεινή Χαμιδιελή

Λόγια της καλλιτέχνης: Το έργο, που άντλησε έμπνευση από την ιστορία «Νέα αρχή», μιλάει για φωλιά, αυγά, ζωή, αναγέννηση.



Τίτλος: Αναζήτηση

Όνομα της καλλιτέχνης: Δώρα Πασαλόγλου

Λόγια της καλλιτέχνης: Work Έργο με έμπνευση από την ιστορία «Νέα αρχή»

Έργα τέχνης από τη Σλοβενία



Τίτλος: Φωνή στη σιωπή.

Όνομα της καλλιτέχνης: Ivanka Lehner.

Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά.

Λόγια της καλλιτέχνης: Όταν είσαι μόνος, μπορείς να ακούσεις πολλές φωνές.glasov



Τίτλος: Κυριακή πρωί.

Όνομα της καλλιτέχνης: Ivanka Lehner.

Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά.

Λόγια της καλλιτέχνης: Όταν ο ήλιος λάμπει σε όλες τις κρυμμένες γωνίες.



Τίτλος: Διακοπές στην Ίζολα.
Όνομα της καλλιτέχνης: Ivanka Lehner.
Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά.
Λόγια της καλλιτέχνης: Ξεγνοιασιά, χαλάρωση για την ψυχή και το σώμα.



Τίτλος: Παγιδευμένοι στον χρόνο.
Όνομα της καλλιτέχνης: Ivanka Lehner.
Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά.
Λόγια της καλλιτέχνης: Προσαρμοζόμαστε χωρίς πανικό.



Τίτλος: Σιτάρι της Παννονίας.
Όνομα της καλλιτέχνης: Ivanka Lehner.
Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά.
Λόγια της καλλιτέχνης: Το σπιτικό ψωμί είναι το πιο γλυκό.



Τίτλος: ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ.
Όνομα του καλλιτέχνη: Sandi Horvat.
Υλικά/τεχνική: Φωτογραφία.
Λόγια του καλλιτέχνη: ...Και αποφάσισε να κάνει το επόμενο βήμαkorak.



Τίτλος: ΕΝΟΤΗΤΑ
Όνομα του καλλιτέχνη: Sandi Horvat.
Υλικά/τεχνική: Φωτογραφία.
Λόγια του καλλιτέχνη: Και έγινε ένα με το κόσμο



Τίτλος: ΣΥΜΠΟΝΙΑ.
Όνομα του καλλιτέχνη: Sandi Horvat.
Υλικά/τεχνική: Φωτογραφία.
Λόγια του καλλιτέχνη: Συνειδητοποίησε ότι η συμπόνια είναι ένας δεσμός που δεν πουλιέται.



Τίτλος: ΧΑΡΑ.
Όνομα του καλλιτέχνη: Sandi Horvat.
Υλικά/τεχνική: Φωτογραφία.
Λόγια του καλλιτέχνη: Συνειδητοποίησε ότι η χαρά δεν χρειάζεται αιτία.



Τίτλος: ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ.

Όνομα του καλλιτέχνη: Sandi Horvat.

Υλικά/τεχνική: Φωτογραφία.

Λόγια του καλλιτέχνη: Πάτησε σε στέρεο έδαφος και απήφησε τις προκλήσεις.

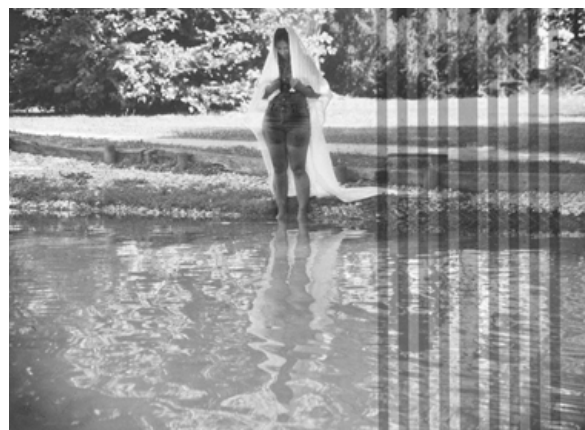
Τίτλος: ΔΥΝΑΜΗ.

Όνομα του καλλιτέχνη: Sandi Horvat.

Υλικά/τεχνική: Φωτογραφία.

Λόγια του καλλιτέχνη: Όταν αποδέχτηκε τον εαυτό της στο σύνολό του, ανακάλυψε την





Τίτλος: Οι γυναίκες της Οζάρα – Ηρωίδες (σειρά φωτογραφιών).

Όνομα της καλλιτέχνιδας: Nataša Kos.

Υλικά/τεχνική: Φωτογραφία.

Λόγια της καλλιτέχνιδας: Κάθε μορφή βίας και διάκρισης είναι απαράδεκτη! Η εκδήλωση της βίας εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο αντιδρά σε αυτήν η κοινωνία. Επομένως, η βία είναι ένα κοινωνικό πρόβλημα και όχι ατομικό πρόβλημα του ατόμου που το βιώνει.

Στις σειρές φωτογραφιών μου, συχνά αφηγούμαι τέτοιου είδους ιστορίες μέσα από τις φωτογραφίες, και μέσω της έρευνας για την προέλευση της σειράς, έχω επίσης εντοπίσει πολλούς μύθους που υπάρχουν σχετικά με τη βία: η βία είναι σύγκρουση, η κατάχρηση αλκοόλ είναι δικαιολογία για τη βία, αν ήταν πραγματικά πολύ σοβαρή, αυτός (το άτομο που ασκεί τη βία) θα είχε ήδη μείνει μόνος του, υπάρχουν πάντα δύο πλευρές στην ιστορία... Μύθοι γνωστοί σε όλους! Ωστόσο, δεν ισχύουν...

Δεν είναι εύκολο να πεις «φωναχτά» ότι βιώνεις τη βία. Ούτε για μένα ήταν. Τις καταλάβαινα απόλυτα. Είναι δύσκολο να ανοιχτείς, δύσκολο να πεις αυτό που βιώνεις χωρίς να σου πουν: έλα τώρα, ένα καβγαδάκι είναι! Θα φτιάξουν τα πράγματα, χρειάζεται μόνο λίγη υπομονή. Υπάρχει και η παραδοσιακή αντίληψη, ιδίως στις

μεγαλύτερες γυναίκες και στα χωριά, που λέει να κάνεις υπομονή, να κάνεις υπομονή με κάθε κόστος. Τι θα πει ο κόσμος; Όμως οι μέρες περνούν, τα χρόνια περνούν, και η βία κλιμακώνεται.

Με τις φωτογραφίες μου προσπαθώ να απευθυνθώ στον θεατή, να παρουσιάσω θέματα που εξακολουθούν να είναι ταμπού στο περιβάλλον μας. Όπως και τη βία. Δεν συζητιέται φωναχτά, δεν αμφισβητείται, καλύπτεται από σιωπή. Οι φωτογραφίες είναι σκόπιμα ασπρόμαυρες. Ασπρόμαυρος γίνεται ο κόσμος και τα πέριξ αν ζεις σε ένα βίαιο περιβάλλον. Γίνεσαι όλο και λιγότερο κοινωνικός, δεν πρέπει να μιλάς γι' αυτό, δεν πρέπει να δείχνεις πώς είναι η ζωή σου, τα μάτια σου, το βλέμμα σου χαμηλώνει, η προσωπικότητά σου, η ζωή σου, το πρόσωπό σου εξαφανίζεται. Ίσως οι γυναίκες της Οζάρα θα δυσανασχετήσουν μαζί μου επειδή δεν έχουν πρόσωπα στις φωτογραφίες. Έτσι όμως γίνεσαι αν ζεις καθημερινά με τη βία. Δεν είσαι ο εαυτός σου, δεν είσαι η ψυχή σου, δεν είσαι το πρόσωπό σου.

Έργα τέχνης από την Ισπανία

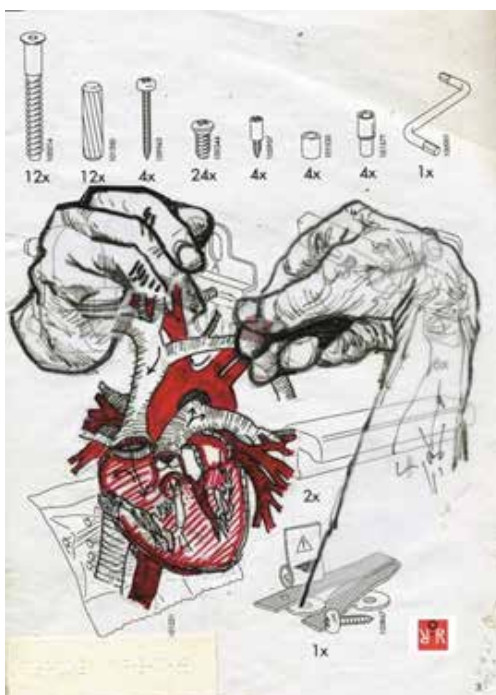


Τίτλος: Μαύρος Φοίνικας.

Όνομα της καλλιτέχνης: Erika Gabrielle.

Υλικά/τεχνική: Γκούς και μεταλλικό χρώμα σε χαρτί.

Λόγια της καλλιτέχνης: Αυτός ο πίνακας αντλεί έμπνευση από την Ana Isabel, της οποίας το θαυμάσιο ποίημα υπήρξε το κίνητρο για αυτό το έργο. Όπως φανταζόμουν το ποίημα, το έβλεπα σαν ένα άτομο που άρχιζε να ξεθωριάζει, αλλά την ίδια στιγμή κατάφερνε να αισθανθεί ελεύθερο. Νομίζω ότι ένας Φοίνικας είναι ένας πολύ καλός τρόπος να αναπαραστήσει αυτό το άτομο, σαν πουλί που αναγεννιέται από τις στάχτες του. Χρησιμοποίησα το μαύρο ως βάση για να αναδείξω τα χρώματα του ουγγρικού φλοράλ μοτίβου και τις μεταλλικές μπογιές. Ο λόγος που χρησιμοποίησα αυτό το φλοράλ μοτίβο είναι επειδή ενισχύει το αίσθημα της ελπίδας σε σκοτεινούς καιρούς. Έχετε δει ποτέ μαύρο φοίνικα με λουλούδια στο σώμα του;



Τίτλος: Κιντσούγκι (Η ιαπωνική τέχνη της ανακατασκευής αντικειμένων με την τοποθέτηση χρυσού στις ρωγμές τους, που τα εξευγενίζει και αυξάνει την αξία τους).

Όνομα της καλλιτέχνης: Cromatophor atm (Carolina Rosano Martín).

Υλικά/τεχνική: Μικτή τεχνική από κολάζ με εγχειρίδιο οδηγιών του Ikea ως φόντο και σύνθεση ανατομικού σχεδίου με μαύρο μελάνι Sailor Mango και μαρκαδόρο υπογράμμισης Copic Marker No. YR09 στο κόκκινο της Κίνας και με ενίσχυση από ρυζόχαρτο.

Λόγια της καλλιτέχνης: Αυτή η εικόνα κολάζ είναι προϊόν ενός απαραίτητου εργαστηρίου ποίησης και εκτελέστηκε μαζί με άλλες προτάσεις εμπνευσμένες από ένα κείμενο του Εδουάρδο Γκαλεάνο. Καθώς το έργο που χρησιμοποιήθηκε και επιλέχθηκε για την παρουσίαση ήταν ένα άλλο, μου φάνηκε ότι αυτό το έργο θα μπορούσε να ταιριάζει απόλυτα στο κείμενο που μου έστειλε το Ίδρυμα INTRAS ως πρόταση για το έργο των Ηρωίδων. Αυτή η εικόνα μιλάει για το ξαναχτίσιμο της ζωής, για την αναδιαμόρφωσή της, για το πώς επιλέγεις να είσαι αυτός που επιβιώνει και όχι το θύμα. Το ψωμί και το φεγγάρι μπορούν να επιβιώσουν μετά από ένα ναυάγιο, αλλά μόνο με την αποφασιστικότητα της δέσμευσης στον εαυτό μας. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι σε κάθε σήραγγα υπάρχει μια ρωγμή μέσα από την οποία μπαίνει το φως, απλά πρέπει να καταλάβετε ότι τα δυο μας χέρια μερικές φορές λειτουργούν σαν φράγμα ανάσχεσης. Αποδεχτείτε τις γωνιές και τα αγκάθια μας: μάθετε να τα καταλαβαίνετε και να τα αγαπάτε.



Τίτλος: Μεταμόρφωση.

Όνομα της καλλιτέχνης: Bulgarcita (Africa Bayón Acebes).

Υλικά/τεχνική: Κολάζ από επαναχρησιμοποιημένα υφάσματα, πάνω σε τραπεζί ζωγραφισμένο με χρυσό.

Λόγια της καλλιτέχνης: Το ποίημα υποδηλώνει την ανάγκη να πετάξουμε πάνω από τις αντιξοότητες, να αφήσουμε πίσω μας ό,τι μας εμποδίζει να πετάξουμε, να κινηθούμε ελεύθερα. Γι' αυτό ζωγράφισα-έραψα έναν θηλυκό χαρακτήρα με φτερά πεταλούδας, πάνω στα τριαντάφυλλα που μόλις άνοιξαν. Η ωριμότητα της σκέψης, η ζωή κάποιου ιδωμένη από μέσα.



Τίτλος: Το κουκλόσπιτο.

Όνομα της καλλιτέχνης: Lunademayo (Estibaliz Gómez).

Υλικά/τεχνική: Μικτή τεχνική.tehnika

Λόγια της καλλιτέχνης: Οι λέξεις που γράφτηκαν από τη Nines μου θύμισαν τους στίχους της Gloria Fuertes, στίχους που ποτέ δεν είχα διαβάσει και, όταν τους διάβασα, νόμιζα ότι έβγαιναν από το δικό μου χέρι. Τα γραπτά της Nines έφεραν μνήμες του παρελθόντος που, χωρίς να είναι δικές μου, πίστευα ότι ήταν δικές μου.

Αναβίωσαν επειδή ήμουν η πρωταγωνίστρια και άκουγα τους ήχους και μύριζα τις μυρωδιές, και τους φώναζα · όταν έκλεινα τα μάτια, τις έβλεπα, σχεδόν τις άγγιζα, αλλά ήταν γρήγορες και μου ξέφευγαν.

Λένε ότι τα παιδιά κάνουν στις κούκλες τους τα ίδια με εκείνα στα οποία τα υποβάλλει το περιβάλλον τους. Το Κουκλόσπιτο είναι μια αναπαράσταση της γωνιάς στο μυαλό ενός κοριτσιού ή μιας έφηβης που κατακλύζεται από μίσος, κακοποίηση, παρενόχληση και φόβο, που είναι στριγωμένη στη γωνία, χωρίς τις αισθήσεις της και με ελάχιστη δύναμη για να απολαύσει τα απλά πράγματα που προσφέρει η ζωή στη διάρκεια αυτών των χρόνων. Είναι ένα σκοτεινό μέρος, δυσπρόσιτο, όπου υπάρχει χώρος μόνο για τον εαυτό μας, όπου μπορούμε να ονειρευτούμε όλα όσα μας έχουν στερήσει (αν δεν μας έχουν κλέψει και τα ίδια τα όνειρα). Το Κουκλόσπιτο είναι μια στιγμή χτισμένη με κομμάτια από πράγματα που συσσωρεύτηκαν και που, μόλις αντληφθούμε ότι πρόκειται για σκουπίδια, είναι προτιμότερο να τα πετάξουμε στον κάδο για να αποτεφρωθούν στη μονάδα αποβλήτων.



Τίτλος: Η βαλίτσα.

Όνομα της καλλιτέχνιδας: María José Pérez Ceinos.

Υλικά/τεχνική: Πενάκι και ακουαρέλες.

Λόγια της καλλιτέχνιδας: Πάντα πίστευα ότι το να ταξιδεύεις χωρίς βαλίτσα ήταν ευλογία: να ανεβαίνεις σε τρένα, να κατεβαίνεις σκάλες, να μη χρειάζεται να κάνεις τσεκ-ιν στα αεροδρόμια, να μην κατεβαίνεις στο δρόμο κάνοντας θόρυβο σαν ερπυστριοφόρο. Πιστεύω ότι είναι κάτι που πρέπει να το μάθεις, όπως μαθαίνεις να προσπαθείς να απαλλαγείς από τις λύπες, σιγά σιγά, για να γίνεις ελαφρύς σαν φύλλο. Το προσπαθώ...



Τίτλος: Σαλιγκάρια - στη μνήμη του Jean Ayr.

Όνομα της καλλιτέχνιδας: Nieves Correa.

Υλικά/τεχνική: Φωτογραφικό κολάζ.

Λόγια της καλλιτέχνιδας: Από το κείμενό μου, γιατί κατά κάποιον τρόπο είναι και δικό μου, μου τράβηξε την προσοχή η λέξη «σαλιγκάρια», «η γεύση των σαλιγκαριών», την οποία συνδέω με τη μορφή του πατέρα μου, με τον οποίο συνήθιζα να τα μαζεύω όταν ήμουν παιδί, και μετά να τα καθαρίζω και να τα τρώω. Το τελετουργικό των σαλιγκαριών δεν επαναλήφθηκε ποτέ μετά τον θάνατό του.

Μνήμες και αναμνήσεις μικρών και ασήμαντων περιστατικών διαμορφώνουν αυτό που είσαι και αυτό που δεν είσαι. Πολλά χρόνια αργότερα, η ντανταϊστικής έμπνευσης φωτογραφία του Jean Ayr με ένα μονόκλ θα αποτελέσει την έμπνευση για πολλά από τα κομμάτια μου, ακριβώς επειδή το βλέμμα και η ενδυμασία του μου έφερναν στον νου την εικόνα του πατέρα μου και με κάποιον τρόπο με συμψιλίωναν με την απώλειά του. Το έργο είναι ένα φωτογραφικό κολάζ βασισμένο σε μια φωτογραφία της παράστασης μου «Tribute to Saint Jean Ayr» (Αφιέρωμα στον άγιο Ζαν Αιρ). Πάνω σε αυτό είναι τοποθετημένες διάφορες εικόνες σε διαφορετικά μεγέθη ενός στιλιζαρισμένου σαλιγκαριού, φτιαγμένου από τα υπολείμματα των υλικών που χρησιμοποιήθηκαν στην παράσταση και με μια φωτογραφία του Jean Ayr που μας παρακολουθεί όλους από τα βάθη της σπείρας του.

Εδώ, όπως και σε μεγάλο μέρος της δουλειάς μου, η μνήμη αποτελεί θεμελιώδες κομμάτι της δημιουργικής μου διαδικασίας. Η προσωπική μνήμη, η οποία είναι επίσης κοινωνική και πολιτική μνήμη. Η συγκεκριμένη μνήμη ως τρόπος καταγραφής της γενικής ιστορίας. Αυτός ακριβώς είναι ο λόγος για τον οποίο «το κείμενό μου» και τα σαλιγκάρια, τα σαλιγκάρια μνήμης και οι αναμνήσεις της γεύσης των σαλιγκαριών, μου φαίνονταν τόσο σημαντική πηγή έμπνευσης.



Τίτλος: Αυτοί. Εμείς... Αντανεκλάσεις.

Όνομα της καλλιτέχνης: Sabrina Nidia (Sabrina Santamaría Díaz).

Υλικά/τεχνική: Φωτογραφικό κολάζ.

Λόγια της καλλιτέχνης: Σε αυτό το έργο, σκοπεύω να καταγράψω με φιλοδοξία και ενθουσιασμό το κείμενο «Νιώθω ανάμεσα σε δύο επίπεδα: μαύρο και άσπρο, νύχτα και μέρα. Επάνω, πάνω από την έναστρο νύχτα, πετάει ένα κολιμπρί από νερομπογιά, το οποίο επιδεικνύει την ελευθερία του μέσα από το συνεχές και ιδιόμορφο φτερούγιμά του. Κάτω από αυτό, το μωσαϊκό με τις διαφορετικές ηρωίδες να αντιπροσωπεύονται φωτογραφικά. Χάρη στον γενναίο, παρεκβατικό και μη συμβατικό χαρακτήρα τους, έχουν συνεισφέρει όλες τις δυνατότητές τους και τις πολυάριθμες βελτιώσεις τους όχι μόνο στο γυναικείο φύλο, αλλά και σε όλη την ανθρωπότητα.

Ένας αινιγματικός καθρέφτης στο κέντρο του δεύτερου καμβά λειτουργεί ως συνδετικός κρίκος μεταξύ του έργου και της πραγματικότητας, η οποία περιβάλλει αμέσως τον θεατή, καθιστώντας τον συμμετοχό στο ίδιο του το δημιούργημα και αναγκάζοντάς τον να αλληλεπιδράσει με αυτό, μεταδίδοντας έτσι ένα διαφορετικό μήνυμα, ανάλογα με τις αισθήσεις του ατόμου που το παρατηρεί και την επιθυμία του για ενδοσκόπηση.

Χρησιμοποιώντας την τεχνική του κολάζ, θέλω να κάνω ορατή τη δύναμη, τον αγώνα και την επιμονή όλων εκείνων των γυναικών (όχι μόνο όσων εμφανίζονται στο έργο) που στην καθημερινότητά τους ακολουθούν τα όνειρά τους και διακινδυνεύουν, παρά τις συνθήκες, γνωρίζοντάς μας νέα μονοπάτια για να ταξιδέψουμε. Σημαίνει πολλά για μένα η συμμετοχή μου σε αυτό το έργο, τόσο επειδή αποτελεί προσωπική πρόκληση όσο και επειδή μου επιτρέπει να ερευνήσω και να φτάσω πιο κοντά σε πιο ανθεκτικές γυναίκες. Χάρη στην τέχνη μπορούμε να εξερευνήσουμε τον κόσμο και να εξερευνήσουμε τον εαυτό μας, μπορούμε να γνωρίσουμε τον κόσμο και να μας γνωρίσουν οι άλλοι λίγο περισσότερο.

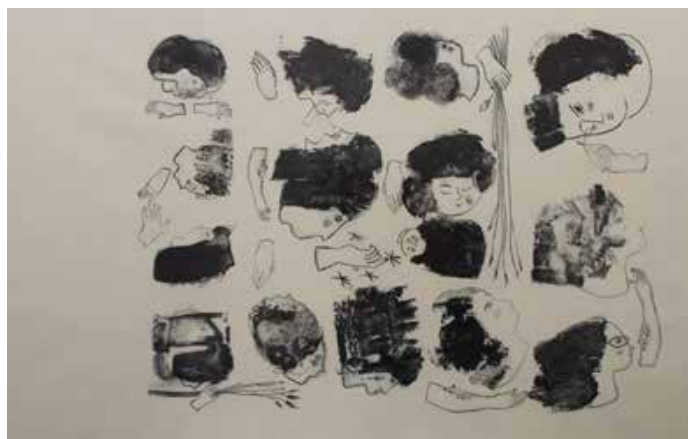


Τίτλος: Louise & Louise.

Όνομα της καλλιτέχνης: Tanitart (Paloma Masnou).

Υλικά/τεχνική: Ψηφιακή φωτογραφία.

Λόγια της καλλιτέχνης: Η φωτογραφία που παρουσιάζω εδώ είναι εμπνευσμένη από το κείμενο «Γιατί είναι σημαντικό να μοιραζόμαστε με άλλες γυναίκες» και μιλάει για την αγάπη και τη στοργή, τη σημαντική αξία της υποστήριξης, της βοήθειας, της ακρόασης και της δημιουργίας δεσμών αδελφότητας μεταξύ μας. Μιλάει για το γκρέμισμα των κοινωνικών φραγμών που μας έχουν επιβληθεί και το πώς να κοιτάζουμε ο ένας τα μάτια του άλλου με αγάπη.



Τίτλος: Με αυτά τα χέρια.

Όνομα της καλλιτέχνιδας: Akesi Martínez (Cristina Rodríguez).

Υλικά/τεχνική: Το παρόν είναι ένα πειραματικό κομμάτι, με την τεχνική μονοτυπίας Carborundum (καρβίδιο του πυριτίου). Έχει γίνει στο πλαίσιο του διεθνούς θερινού εργαστηρίου στο CIEC (Centro Internacional de la Estampa), στο Betanzos. Θέλω να εκφράσω τη βαθιά μου ευγνωμοσύνη προς τον τοπογράφο και εικαστικό καλλιτέχνη David Arteagoitia για όλες τις γνώσεις και τις συμβουλές του κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης αυτού του έργου. Και επίσης στο Ίδρυμα Jesus Núñez (CIEC), για τη συμβολή του στη διάδοση της μονοτυπίας στην Ισπανία.

Λόγια της καλλιτέχνιδας: «Με αυτά τα χέρια» είναι ο τίτλος ποιήματος γραμμένου από γυναίκες, από προσωπικές εμπειρίες με συλλογική δημιουργική διαδικασία. Στην πραγματικότητα, από την προσωπική στη συλλογική μνήμη. Τα καθημερινά θέματα των γυναικών, απόψεις, αφηγήσεις και προσωπικές εμπειρίες αναδεικνύουν ένα κοινό σύμπαν που συντίθεται από καθημερινές δράσεις, από μεγαλοπρέπεια. Γυναίκες πρόσωπα και χέρια διαμορφώνουν ένα κομμάτι που έχει δική του κίνηση. Διαφορετικές οπτικές γωνίες, αφηγήσεις και προσωπικές ιστορίες ενώνονται από τα μάτια μας, συμβολίζονται με ποίηση.

Ο θεατής πρέπει να είναι παρών στη δράση της παρατήρησης του εικαστικού έργου, καθιστά την ίδια την εμπειρία ένα έργο που προσεγγίζει την τέχνη της ενσυναίσθησης. Η αναγνώριση του εαυτού μας στις εμπειρίες άλλων γυναικών από τη μοναδική προσωπική μας αφήγηση καθιστά δυνατό το μοίρασμά της και τη μεταμόρφωση του συλλογικού μας ρόλου στην κοινωνία.

Από το 2014 εργάζομαι ως ελεύθερη επαγγελματίας εικονογράφος. Μου αρέσει να μεταφέρω τη δουλειά μου σε εξωτερικούς χώρους, να αλληλεπιδρώ και να εξερευνώ πέρα από το χαρτί. Καλύπτω ένα ευρύ φάσμα τομέων, όπως εικονογράφηση σε εφημερίδες και βιβλία και έργα τέχνης του δρόμου. Τα επαγγελματικά μου διαπιστευτήρια περιλαμβάνουν σπουδές Σχεδίου και Καλών Τεχνών με εξειδίκευση στην Εικονογράφηση (HNC), αρχιτεκτονική και θεατρικές σπουδές (Lecoq). Όλα αυτά καθώς και η καθημερινή μου ζωή επηρεάζουν τη δουλειά μου. www.akesimartinez.com / Instagram Akesi_martinez.



Τίτλος: Σημαντικά μέρη.

Όνομα της καλλιτέχνιδας: Raquel Cabrero.

Υλικά/τεχνική: Αναλογικό κολάζ (συνδυασμός μελάνης, χαρτιού, ξηρών φύλλων και νημάτων σε χαρτί).

Λόγια της καλλιτέχνιδας: Το εικαστικό έργο, όπως και το κείμενο που το ενέπνευσε, είναι μια σειρά από τα σημαντικά μέρη που συλλέγουμε σε όλη μας τη ζωή. Μέρη που είναι αναμνήσεις, συναισθήματα, χώροι και συναντήσεις. Μέρη που προστίθενται ως κολάζ, διαφορετικής προέλευσης και διαφορετικής φύσης, που αποκτούν νόημα μόνο μέσω του ταξιδιού

Έργα τέχνης από τη Φινλανδία

Τίτλος: Μόλις σήμερα.
Όνομα του καλλιτέχνη: Ronny Payne.

Υλικά: Λαδομπογιά σε καμβά.

Εμπνευσμένο από το ποίημα: «Μια στιγμή στο μονοπάτι» από την Οζάρα, συνεργατικό ποίημα.

Λόγια του καλλιτέχνη: Η σημασία της δύναμης και του δέους που γεννά η φύση. Το σθένος, η ζωτικότητα και η δύναμη που μας εμπνέουν και μας συνδέουν με την ίδια την αρχή μας. Είναι το κάλλος που αγγίζει την πρωταρχική ομορφιά της ύπαρξης που έχει καταπατηθεί από την ασχήμια της ανθρωπότητας. Επισημαίνοντας τη χαρά και την ομορφιά, που κάποτε ήταν κρυμμένη, αλλά εξακολουθεί να υπάρχει και πρέπει να αναδειχθεί. Νιώθοντας την ανάγκη να ανήκεις... Την ανάγκη να σε κρατούν, να σε βλέπουν, να σε ακούνε και να σε αναγνωρίζουν. Θυμίζοντάς μας την Αγάπη.



Τίτλος: Μαγικό κουτί.

Όνομα της καλλιτέχνιδας: Joanna McParland.

Υλικά: Κολλαγραφία και βαθυτυπία, πενάκι, γκουάς και ακουαρέλα & μολύβι σε χαρτί.

Εμπνευσμένο από το ποίημα: «Μαγικό κουτί» της Μίμι από τη Φινλανδία.

Λόγια της καλλιτέχνιδας: Το ποίημα εξυμνεί κάποιες από τις χαρούμενες πτυχές της φύσης, και επέλεξα μια κυριολεκτική ερμηνεία του, σχεδιάζοντας τα ζώα και τα φυτά κάθε στίχου σαν να βγαίνουν μέσα από ένα μαγικό κουτί/από τη γη. Οι λέξεις θυμίζουν την υπόσχεση της πρώιμης άνοιξης, όταν η φύση αφυπνίζεται και πάλι με το φως του ήλιου. Αυτά τα σημάδια της ελπίδας και του νέου ξεκινήματος πρωτοεμφανίζονται με το χειμερινό ηλιοστάσιο και μπορούμε να τα παρακολουθήσουμε να μεγαλώνουν καθ' όλη τη διάρκεια του χειμώνα – είναι πάντα εδώ. Αρκεί να κοιτάξουμε και να αφουγκραστούμε. Το να μένουμε κοντά στη φύση είναι απαραίτητο. Μας βοηθάει να μείνουμε προσγειωμένοι, να είμαστε προσεκτικοί και να διακρίνουμε «τι είναι σημαντικό».



Τίτλος: Σε σκέφτομαι

Όνομα της καλλιτέχνης: Hannele Haatainen.

Υλικά/τεχνική: Ζωγραφική με ακρυλικά.

Λόγια της καλλιτέχνης: Διάβασα τα κείμενα πολλές φορές και τα συναισθήματα και οι ατμόσφαιρες μεταμορφώθηκαν στους πίνακές μου. Ήταν ενδιαφέρον να επεξεργάζομαι αυτά τα κείμενα, που φορές-φορές ήταν αρκετά βαριά. Ήθελα να δώσω μια προοπτική ελπίδας στους πίνακές μου.



Τίτλος: Το γαλάζιο πουλί της ελπίδας και των ονείρων

Όνομα της καλλιτέχνης: Hannele Haatainen.
Φωτογραφία Terhi Forssen.

Υλικά/τεχνική: Λαδομπογιά/ακρυλικά.



Τίτλος: Αγάπη

Όνομα της καλλιτέχνης: Hannele Haatainen.
Φωτογραφία Terhi Forssen.

Υλικά/τεχνική: Λαδομπογιά/ακρυλικά.



Τίτλος: Το φως του ουρανού
Όνομα της καλλιτέχνης: Hannele Haatainen.
Φωτογραφία: Terhi Forssen.
Υλικά/τεχνική: Λαδομπογιά/ακρυλικά.



Τίτλος: Ο φόβος του τέλους.
Όνομα του καλλιτέχνη: Saku Santeri Heinonen.
Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε χαρτί 65 x 50 εκ., 2021.



Τίτλος: Γυμνή στο σκοτάδι.
Όνομα του καλλιτέχνη: Saku Santeri Heinonen.
Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά, 90 x 90 εκ., 2021.



Τίτλος: Μη με σπρώχνεις, είμαι κοτζάμ λιοντάρι.
Όνομα του καλλιτέχνη: Saku Santeri Heinonen.
Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά, 90 x 90 εκ., 2021.



Τίτλος: Ο Χριστός σε μια έρημο.
Όνομα του καλλιτέχνη: Saku Santeri Heinonen.
Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά, 40 x 50 εκ., 2021.



Τίτλος: Πρόβες αλχημείας I - IV
Όνομα του καλλιτέχνη: Saku Santeri Heinonen
Υλικά/τεχνική: Ακουαρέλα, 15 x 30 εκ., 2021



Τίτλος: Δρόμος.
Όνομα του καλλιτέχνη: Saku Santeri Heinonen.
Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά, 90 x 90 εκ., 2021.



Τίτλος: Ο ορίζοντας δεν με ηρεμεί πάντα.
Όνομα του καλλιτέχνη: Saku Santeri Heinonen.
Υλικά/τεχνική: Ακρυλικά σε καμβά, 90 x 90 εκ., 2021.

Έργα τέχνης από το Ηνωμένο Βασίλειο



Τίτλος: Μαγικό κουτί.

Όνομα της καλλιτέχνης: Ausi Sekarismi.

Υλικά: Ακρυλικά.

Εμπνευσμένο από το ποίημα: «Μαγικό κουτί» από τη Φινλανδία.

Λόγια της καλλιτέχνης: Διάλεξα αυτό το Μαγικό Κουτί επειδή με εκφράζει. Μπορώ να καταλάβω τα συναισθήματα σε αυτό το ποίημα. Αυτό που είχα στον νου μου την πρώτη φορά που είδα τα ποιήματα είναι διαφορετικό από αυτό που ζωγράφισα. Όσο περισσότερο το διαβάζω, τόσο περισσότερο αισθάνομαι πολλή ενέργεια από αυτό. Έτσι, για να οπτικοποιήσω την ενέργεια, έβαλα πολλά χρώματα στον πίνακα. Ζωγράφισα την κάθε παράγραφο με κυριολεκτικό τρόπο. Αν κοιτάζετε το έργο ενώ διαβάζετε το ποίημα, θα μπορείτε να αντιληφθείτε ποιο είναι ποιο. Κάθε χρώμα και κάθε μοτίβο ορίζει κάθε πρόταση των ποιημάτων. Και το ίδιο το μαγικό κουτί, το ορίζω ως πρόσωπο (ο ποιητής/η ποιήτρια).

Φαίνεται σαν να αισθάνεται πολλά πράγματα, και όλα ήταν ανακατεμένα στο μυαλό του. Μέχρι που τα αφήνει να βγουν προς τα έξω. Όλα αυτά τα πράγματα που είχαν κρατηθεί κρυμμένα είναι τελικά ελεύθερα σε κάθε λέξη. Όταν αφήνεις ελεύθερο το μυαλό, μπορεί να σε βοηθήσει να απελευθερώσεις την ψυχή σου. Ο ποιητής/η ποιήτρια με βοηθάει να ανοίξω τα μάτια μου. Πρέπει επίσης να αφήσω το μυαλό μου να ελευθερωθεί, ζωγραφίζοντας. Είναι μια τόσο ωραία εμπειρία για μένα. Με βοήθησε να ξεπεράσω μια από τις πιο φριχτές χρονιές μου. Και θα αφήσω επίσης το μαγικό μου κουτί να ανοίξει όταν θα το έχω πια ζωγραφίσει.



Τίτλος: Ομάδα.

Όνομα της καλλιτέχνης: Ausi Sekarismi.

Υλικά: Νήμα κολλημένο και ραμμένο πάνω σε ακρυλικά.

Εμπνευσμένο από το ποίημα: «Ομάδα» από την Ελλάδα.

Λόγια της καλλιτέχνης: Βρίσκομαι σε αυτόν τον κόσμο και νιώθω ότι είμαι μόνη. Και αίφνης είδα το ποίημα και μου θύμισε την ομάδα τέχνης για την ευεξία. Είναι μια ΟΜΑΔΑ. Δουλεύουμε μαζί, ανεξάρτητα από το ποιος είσαι, από πού είσαι και πόσων χρονών είσαι. Είμαστε εδώ μαζί, με έναν κοινό στόχο, να βοηθήσουμε την ευεξία μας μέσω της τέχνης. Υπάρχουν στιγμές που νιώθω ότι δεν είμαι αρκετά καλή, επειδή δεν έχω πτυχίο καλών τεχνών. Όμως με υποδέχονται με ανοιχτές αγκάλες και με βοηθούν να αποκτήσω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Χωρίς αυτές δεν είμαι αυτή που είμαι σήμερα. Γι' αυτόν τον λόγο, ζωγραφίζω την ομάδα με διαφορετικά χρώματα για την καθεμιά.

Οι κλωστές συμβολίζουν το ότι βαδίζουμε σε διαφορετικά μονοπάτια της ζωής με διαφορετικά προβλήματα. Πιάνουμε όλες μια κόκκινη κλωστή, που στην ασιατική κουλτούρα σημαίνει τη μοίρα, επειδή η μοίρα μας συνδέει όλους τη μία με την άλλη. Και στη μέση θα δείτε το φως. Επομένως, μην τα παρατάτε ποτέ. Συνεχίστε να ψάχνετε για το κατάλληλο άτομο που θα σας βοηθήσει σε αυτόν τον κόσμο. Δεν είστε μόνοι.

μας. Μέρη που μας σημαδεύουν, μας καθορίζουν και, εν τέλει, μας κάνουν να ωριμάζουμε ως άνθρωποι.

Τίτλος: Μέλλον.

Όνομα της καλλιτέχνης: Rusalka (Inés Sánchez Castro)

Υλικά/τεχνική: Λάδι σε χαρτόνι.

Λόγια της καλλιτέχνης: Αυτό που τράβηξε την προσοχή μου περισσότερο σχετικά με το κείμενο ήταν η θετικότητα που μετέδιδε. Παρά τη θλίψη και τις άσχημες εμπειρίες, είναι σημαντικό να προσβλέπουμε στο αύριο. Και πάντα να μας αγαπάμε όπως είμαστε, γιατί κανείς δεν είναι τέλειος! Αυτό, που είναι ήδη κλισέ, είναι μερικές φορές πολύ δύσκολο να γίνει πραγματικότητα. Αυτός είναι ο λόγος που αυτό το κείμενο μου φαίνεται ιδιαίτερο, διότι μεταδίδει την ενέργεια να το υλοποιήσω. Θα υπάρξουν καλές και κακές στιγμές, αλλά μόλις μπεις στον δρόμο προς τον «νέο εαυτό» σου, θα γίνεται όλο και πιο εύκολο να τον ακολουθήσεις.

Τα δεσμά μου έκαναν εντύπωση ως ένα πολύ σημαντικό στοιχείο σε αυτό το μήνυμα. Κινούνται με ταχύτητα και χαρά και οι κυκλικές τους κινήσεις που ποτέ δεν τελειώνουν, μας προσκαλούν να συνεχίσουμε.



Τίτλος: Χρώματα.

Όνομα της καλλιτέχνης: Gloria Rubio Largo.

Υλικά/τεχνική: Τριδιάστατο βιβλίο (pop-up) εικονογραφημένο με ψηφιακή τεχνική κολάζ.

Λόγια της καλλιτέχνης: Τα «Χρώματα» είναι η ιστορία για τον πατέρα της Beatriz, ένα άτομο που την προστάτευε από τα μαύρα γεγονότα και που δημιουργούσε έναν «ρόδινο κόσμο» αποκλειστικά γι' αυτήν. Η Beatriz ανακαλύπτει ότι όλα έχουν κάτι θετικό στη ζωή προς το οποίο μπορούν να «πετάξουν». Το κείμενό της είναι η έμπνευση της ιστορίας που αφηγείται με τις εικόνες μου. Εκτός από την απεικόνιση της αφήγησης, αυτό το βιβλίο προσπαθεί να πει κι άλλα πράγματα, που ο θεατής-αναγνώστης θα πρέπει να φανταστεί. Είναι ένα πολύ καλαίσθητο και αλληγορικό κείμενο στο οποίο ο αναγνώστης πρέπει να κάνει τις δικές του σκέψεις σχετικά με τη σημασία των χρωμάτων και των γεγονότων της ζωής.

Έχει γίνει μια προσπάθεια παρουσίασης του κειμένου και της εικονογράφησης σε μια τέλεια χορογραφία που κάθε φορά προσθέτει περισσότερο νόημα στην ιστορία. Οι εικόνες λειτουργούν επίσης ανεξάρτητα. Η τεχνική που χρησιμοποιήθηκε είναι το ψηφιακό κολάζ, μέρος των επιφανειών δημιουργούνται με παραδοσιακές εικαστικές τεχνικές, οι οποίες μαζί με φωτογραφίες, σιλουέτες και επίπεδα χρώματα δίνουν νόημα σε μια ιστορία που μας καλεί να ζήσουμε και να πετάξουμε.



Τίτλος: Μια γυναίκα.

Όνομα της καλλιτέχνιδας: Ausi Sekarismi.

Υλικά: Ψηφιακή ζωγραφική, εκτύπωση σε χαρτί A3.

Εμπνευσμένο από το ποίημα: «Μια γυναίκα» από την Οζάρα, συνεργατικό ποίημα.

Λόγια της καλλιτέχνιδας: Κάθε γυναίκα είναι όμορφη.

Στον πίνακά μου έχω ζωγραφίσει μια γυναίκα που κοιμάται ανάμεσα σε πολλά λουλούδια. Το ίδιο το λουλούδι είναι η κάλλα, το είδος του κρίνου από την ελληνική λέξη για την ομορφιά, το «κάλλος». Έτσι, μία από τις σημασίες της κάλλας είναι η μεγάλη ομορφιά.

Ζωγράφισα τα λουλούδια λευκά, επειδή το λευκό μπορεί να αναμιχθεί με οποιοδήποτε άλλο χρώμα και να παραμένει όμορφο. Η ίδια η κάλλα έχει πολλά διαφορετικά χρώματα, αλλά διατηρεί το ίδιο όνομα. Έτσι, όποιο χρώμα και αν έχετε και όποια προσωπικότητα κι αν έχετε, εξακολουθείτε να είστε όμορφες. Παραμένετε γυναίκες. Αγαπήστε τον εαυτό σας και να είστε περήφανες για τον εαυτό σας.



Τίτλος: Πουλί.

Όνομα του καλλιτέχνη: Ronny Payne.

Υλικά: Ακρυλικό χρώμα, μαρκαδόροι Posca.

Εμπνευσμένο από το ποίημα: «Πουλί» της Jenna Karjalainen από τη Φινλανδία.

Λόγια του καλλιτέχνη: Η ζωή είναι δύσκολη για όλους. Η ζωή είναι θορυβώδης, αγχωτική και πολύπλοκη. Όλοι μας έχουμε στιγμές που χρειάζεται να πάρουμε μια ανάσα μακριά από τον θόρυβο, να ξεκουραστούμε, να συνεχίσουμε. Το ψυχικό τραύμα επηρεάζει έντονα την τυπική καθημερινότητα. Το τεράστιο βάρος όλων των φρικαλεοτήτων που κουβαλάμε εξουδετερώνει την ικανότητά μας να λειτουργήσουμε, σταματά τα πάντα με απόγνωση και απελπισία. Τα εναύσματα βρίσκονται παντού. Η βύθιση στην κατάθλιψη, η απώλεια της ελπίδας, ο πνιγμός σε ένα τσουνάμι φόβου, θυμού, παραλυτικής θλίψης, το μούδιασμα και ο πόνος ότι όλα πρέπει να τελειώσουν. Και μετά η αρχή ξανά. Να μαζεύω όλες τις δυνάμεις που ποδοπατούνται μαζί για να σχηματίσω ένα είδος «εγώ». Να σηκώνω ένα κουρασμένο, χτυπημένο κεφάλι, με όλες τις εντάσεις ανεβασμένες στη διαπασών. Και ξαναπροσπαθώ. Ξανά και ξανά. Ξανά και ξανά. Γίνομαι ένα με την ελπίδα στη φρενίτιδα της νέας ζωής.

Τίτλος: Κήρυκας.

Όνομα της καλλιτέχνης: Christina Stiff.

Υλικά: Ακρυλικά χρώματα και κολάζ σε χαρτί.

Εμπνευσμένο από το ποίημα: «Herald» της Riitta Luukko από τη Φινλανδία.

Λόγια της καλλιτέχνης: Επέλεξα αυτό το ποίημα επειδή είναι δυνατό στις διατυπώσεις του, τις εικόνες, τη δομή και τη σύνθεση. Λέει πόσο γενναία, χρήσιμα και toλμηρά είναι τα δέντρα. Προσωποποιεί τα δέντρα.

Πρόσφατα πήγα στο δάσος για να δω και να ζωγραφίσω και να παρακολουθήσω τη ζωή των ζώων, να παρατηρήσω την κίνηση των δέντρων σε όλες τις καιρικές συνθήκες και ενθουσιάστηκα και έμεινα έκπληκτη βλέποντας τα κλαδιά και τα φύλλα να κινούνται στον άνεμο, άλλοτε ψιθυρίζοντας και άλλοτε τρέμοντας σε μια προειδοποιητική φρενιτιδα. Τα δέντρα γνωρίζουν και βοηθούν τους άλλους να γνωρίζουν μέσω των ριζών τους, των φύλλων τους, της κίνησης των κλαδιών που λυγίζουν με την καταιγίδα. Απίστευτο.

Τα δέντρα μπορούν να αναπτυχθούν σε μικρά μέρη και όπως μια μικρή ιδέα μπορούν να μεγαλώσουν με το πέρασμα του χρόνου. Ζουν πολύ, μεγαλώνουν προς το φως. Μας διδάσκουν την υπομονή και την επιβίωση, ότι υπάρχει χρόνος για ξεκούραση και χρόνος για ανάπτυξη. Φέρνουν την ελπίδα της ανανέωσης κάθε άνοιξη και περιμένουμε με ανυπομονησία τα νεαρά φύλλα να ξεπεταχτούν και να δώσουν τον φρέσκο τρυφερό πλούτο τους με το σχήμα, το χρώμα και τη μυρωδιά τους.

Μας διδάσκουν ότι η σύνδεση είναι σημαντική και ότι ο κύκλος της ζωής είναι πολύτιμος και συνεχής. Καθώς μαθαίνουμε να ζούμε μια καλή ζωή, εναρμονιζόμενοι και με σεβασμό προς τη φύση και τους ανθρώπους, μπορούμε να έχουμε ομορφιά στη ζωή μας.



Τίτλος: Στην αρχή.

Όνομα της καλλιτέχνης: Christina Stiff.

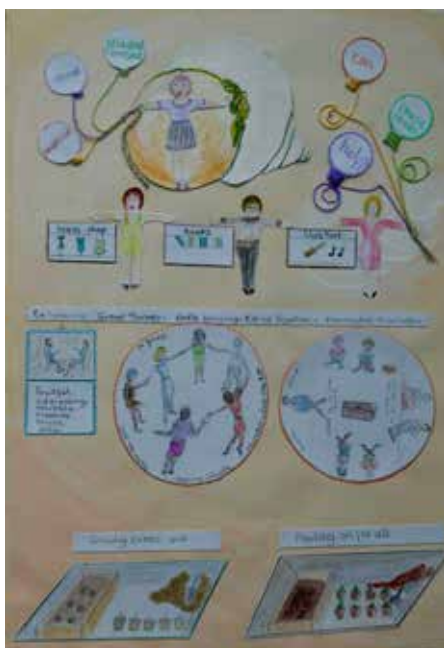
Υλικά: Ακρυλικά, μολύβι, κολάζ, νήμα.

Εμπνευσμένο από το ποίημα: «Συνεργατικό ποίημα» από την Ελλάδα.

Λόγια της καλλιτέχνης: Με τράβηξε αυτό το ποίημα καθώς αναγνώρισα τον εαυτό μου λίγο μετά τα σαράντα μου να περνάω παρόμοιες εμπειρίες μετά από διάφορα απρόσμενα περιστατικά στη ζωή μου. Στην αρχή δεν είχα ιδέα πώς να τα αντιμετωπίσω και, νιώθοντας συντετριμμένη, πήγα στα τυφλά σε μια σειρά μαθημάτων στην Ελλάδα και έπρεπε να καλύψω μόνη μου την απόσταση μέχρι εκεί, ενώ το πιο μακρινό ταξίδι που είχα κάνει μόνη μου ήταν στο West-on-Super-Mare! Υπήρχαν άνθρωποι από πολλές διαφορετικές χώρες, από όλες τις ηλικίες και τα κοινωνικά στρώματα. Πολλές προκλήσεις που έπρεπε να ξεπεραστούν, πολλά δάκρυα, φόβοι που έπρεπε να αντιμετωπιστούν σε μικρές ομάδες και σαν μια ολόκληρη ομάδα ανθρώπων. Ήταν μια οδυνηρή, διαφωτιστική, ικανοποιητική, ανατρεπτική εμπειρία, με αγνώστους σε ένα νησί από όπου δεν μπορούσα να ξεφύγω επί δύο εβδομάδες.

Έμαθα λοιπόν όσα νόμιζα ότι έμαθα; Ευχαριστώ τον ποιητή που με έκανε να σκεφτώ και να διορθώσω κάποια από τα τρέχοντα πράγματα στη ζωή μου. Συμφωνώ ότι ο μόνος τρόπος για να προχωρήσετε μπροστά είναι να νιώσετε το φόβο και να το προχωρήσετε έτσι κι αλλιώς.

Δεν είμαστε αλάνθαστοι. Ως ανθρώπινα όντα κάνουμε λάθη σε κάποιες φάσεις της ζωής μας. Η επιτυχία έγκειται στο να τα αναγνωρίζουμε και να κάνουμε κάτι θετικό για να αλλάξουμε την πορεία που ακολουθούμε.





Τίτλος: Χάνοντας τον φόβο.

Όνομα της καλλιτέχνης: Joanna McParland.

Υλικά: Λαδομπογιά σε καμβά.

Εμπνευσμένο από τα ποιήματα: «Αξίζει» και «Παιδικές αναμνήσεις» από την Ισπανία.

Λόγια της καλλιτέχνης: «Αξίζει να χορεύεις και να επισκέπτεσαι τη Σαλαμάνκα» από το ποίημα «Αξίζει» και «Σαν να χάνεις τον φόβο της κολύμβησης» από το ποίημα «Παιδικές αναμνήσεις» είναι δύο στίχοι που ξεχώριζαν από τα ισπανικά ποιήματα. Συνδύασα αυτούς τους στίχους για να σχηματίσω μια εικόνα ελευθερίας, όχι να δραπετεύεις βουτώντας μακριά από τη ζωή, αλλά να αποδέχεσαι τις προκλήσεις βουτώντας μέσα τους. Η θέα από το Parador de Salamanca ενέπνευσε το φόντο, η παρουσία της πραγματικής μας ζωής δεν μπορεί να αγνοηθεί, όμως μπορούμε να βρούμε τη δική μας ελευθερία μέσα στη ζωή και να εξερευνήσουμε τις πολλές ευκαιρίες γύρω μας.



Τίτλος: Συλλογικές απαντήσεις.

Όνομα: όλοι οι καλλιτέχνες και οι καλλιτέχνιδες.

Υλικά: Μικτά.

Τα λόγια των καλλιτεχνών: Το έργο αυτό είναι μια συλλογή των αρχικών αντιδράσεων που είχαν οι καλλιτέχνες σε καθένα από τα ποιήματα. Ήταν μια γρήγορη ομαδική απόκριση για να αποτυπωθούν οι ενστικτώδεις αντιδράσεις και, ελπίζω, η ουσία του κάθε ποιήματος, αντί να σκεφτούμε υπερβολικά το έργο.

Ρίξτε μια ματιά και δείτε αν μπορείτε να μαντέψετε ποιο έργο τέχνης αντιστοιχεί σε ποιο από τα ποιήματα!



HEROINES

NEW HEROINES COLLECTIVE -

ΣΥΛΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΗΡΩΙΔΩΝ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union