Η διεργασία της προσωπικής αλλαγής και το νόημα της δημιουργίας

Κατερίνα Καλούδη



Τη λέξη «διεργασία» την άκουσα για πρώτη φορά από τον Πέτρο Πολυχρόνη και αποδείχθηκε πως είναι μία λέξη-κλειδί για την πορεία μου σε όλους τους τομείς στη ζωή. Στη σημερινή φάση της ζωής μου, *νόημα* για μένα έχει να βιώνω, όσο πιο πολύ μπορώ, την κάθε στιγμή της ζωής, που δεν επαναλαμβάνεται, να έχω χαρά και όρεξη να ζω, να βρίσκομαι σε επαφή με τα συναισθήματά μου, να βοηθώ τον εαυτό μου και τους άλλους και να δημιουργώ. Να μη φοβάμαι να πειραματίζομαι με τις ιδέες μου ακόμα κι αν αποτυγχάνω, γιατί μαθαίνω κάτι ενδιαφέρον σε κάθε προσπάθεια. Να κοιτάζω τη ζωή σαν ένα μυστήριο που μου αποκαλύπτεται.

Το νόημα αυτό αναδύθηκε μέσα από τον συνδυασμό των γεγονότων της ζωής και τη *δουλειά-διεργασία* που έγινε στην ψυχοθεραπευτική ομάδα που παρακολούθησα για αρκετά χρόνια. Εκεί έμαθα πως μέσα από την αποδοχή των ευάλωτων συναισθημάτων μου και του πόνου μπορώ να νιώσω και ανακούφιση. Έμαθα, επίσης, πως η ζωή είναι απρόβλεπτη και να μη βιάζομαι, να σέβομαι τη διαφορετικότητα χωρίς να απειλούμαι από αυτήν, να αποδέχομαι πως όλοι οι άνθρωποι έχουμε παρόμοια ευάλωτα συναισθήματα.

Επίσης, το νόημα αυτό αναδύεται κι από την αντίληψη ότι εμείς και όλα γύρω μας είμαστε ενέργεια. Και την ενέργεια αυτή έχουμε τη δυνατότητα να την μεταλλάσσουμε με τον τρόπο σκέψης μας. Όλα αυτά εκφράζονται όλο και περισσότερο στη δουλειά μου ως καλλιτέχνη, αλλά και στον τρόπο που ζω και σχετίζομαι με τους γύρω μου.

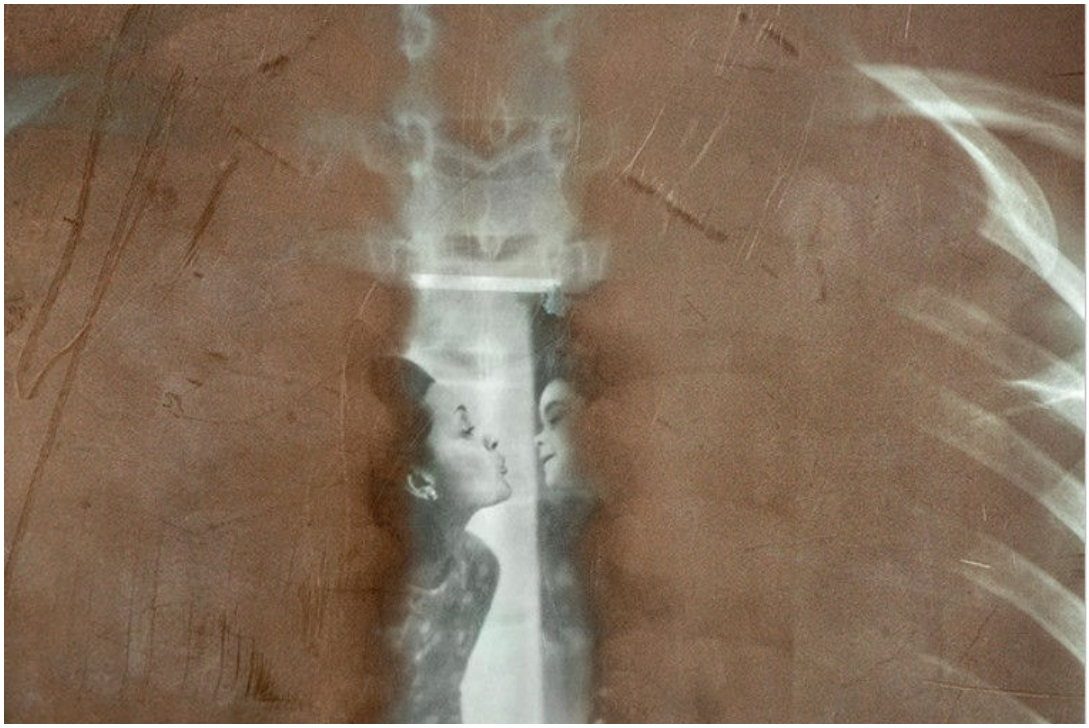
Η τελευταία καλλιτεχνική μου δουλειά με τίτλο «Αδειάζοντας το σπίτι των γονιών μου», σχετίζεται με μια ψυχολογική και πρακτική διεργασία που όλοι, κάποια στιγμή στη ζωή, καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε. Διδάχτηκα για άλλη μία φορά τον δρόμο της διεργασίας, η οποία, αφενός, με βοήθησε προσωπικά να διανύσω μια ευαίσθητη περίοδο και στο τέλος να απελευθερωθώ, και αφετέρου, με συνέδεσε με πολλούς από τους θεατές που βίωναν παρόμοια συναισθήματα και μοιράζονταν οικογενειακές ιστορίες προγόνων και σχετικές σκέψεις. Μέσα από αυτή τη δουλειά μου αισθάνθηκα πως εκτός από τον προσωπικό καλλιτεχνικό πειραματισμό και την εξέλιξή μου, δημιούργησα έναν διάλογο επικοινωνίας με τους θεατές πάνω σε κοινά θέματα. Τα θέματα της απώλειας, του φόβου του

θανάτου, των οικογενειών και των αξιών από τις οποίες προερχόμαστε και επηρεαζόμαστε.

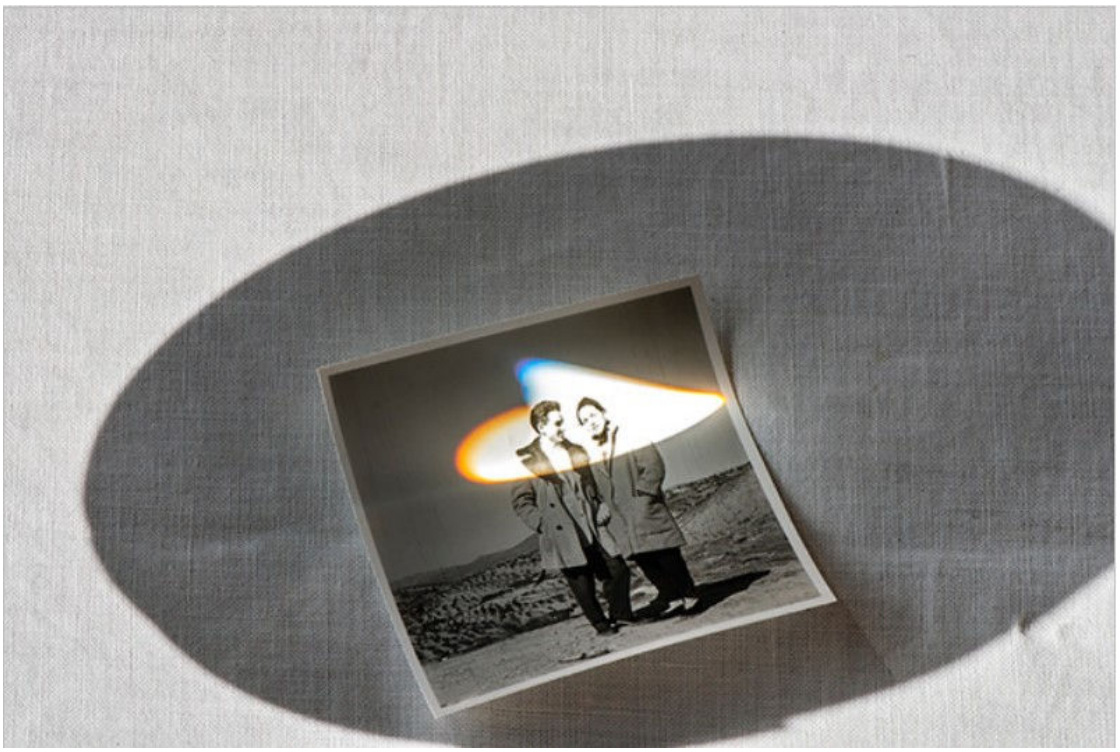
Με αυτή την πίστη και γνώση βρήκα τη δύναμη να κάνω όλη τη διεργασία του αδειάσματος του πατρογονικού σπιτιού και επιπλέον να συσχετιστώ δημιουργικά με όλα αυτά, να μάθω και να τα νοηματοδοτήσω διαφορετικά.

Οι φωτογραφίες

“Αδειάζοντας το σπίτι των γονιών μου”.



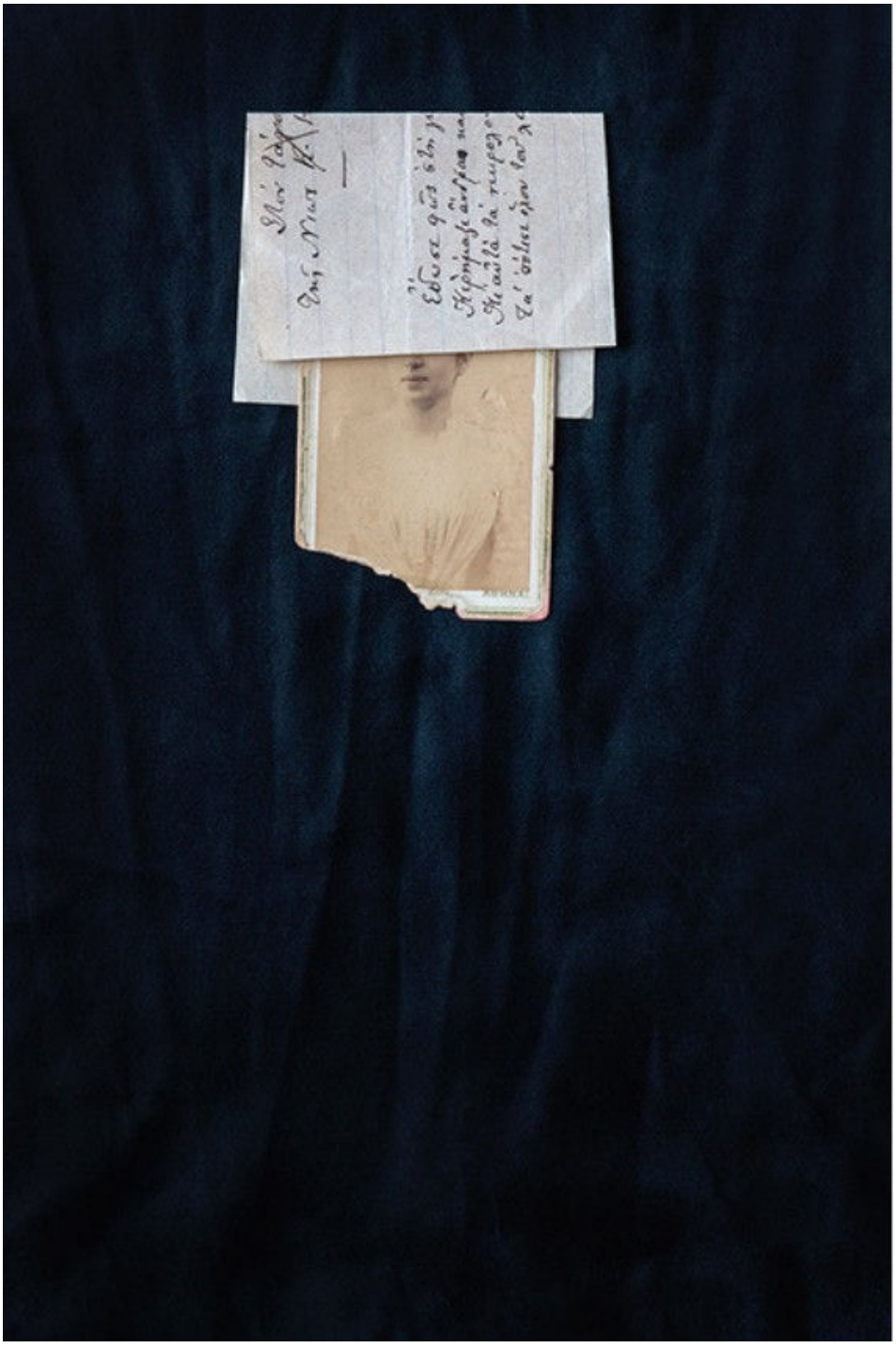
1. *“Οι νεκροί συνεχίζουν να υπάρχουν μέσα μας. Καμία πραγματικότητα δεν μπορεί πιά να αμφισβητήσει τις εικόνες που θα κρατήσουμε από αυτούς, εκείνες που θα κατασκευάσουμε, τις αναμνήσεις που θα ξαναχτίσουμε με τον τρόπο μας”.*



2. Ποιος ήταν ο κώδικας της γέννησής μου, μέσα από ποιόν έρωτα γεννήθηκα; Ποιά ασυνείδητα σημάδια μου είχαν μεταδώσει εν αγνοία οι γονείς μου; Και ποιά οι παππούδες σε εκείνους; *Δεν έπαυα, νοητά αλλά ταυτόχρονα και πολύ συγκεκριμένα, να αξιολογώ και να εμβαθύνω κάθε όψη της σχέσης μου μαζί τους, στο πέρασμα των χρόνων.*



3. Όταν μένεις ορφανός, ακόμη και σε ένα προχωρημένο στάδιο της ζωής σου, αναγκάζεσαι να αντιληφθείς διαφορετικά τον εαυτό σου. Είναι η διαδικασία του πένθους που θα μπορούσε επίσης να αποκαλεστεί και τελετουργικό της μετάβασης, μεταμόρφωση.



4. Η προγιαγιά μου έφυγε από την ζωή γεννώντας το πέμπτο της παιδί, την γιαγιά μου. Ο επικήδειός της προγιαγιάς από το 1905, ήταν φυλαγμένος στα πράγματα του πατέρα μου.



5. Τέλος, αν περάσουμε μέσα από την θύελλα των συναισθημάτων, χωρίς να εξαιρέσουμε κανένα, αν συγκατατεθούμε σε όσα πηγάζουν από μέσα μας, τότε μπορεί να ανθίσει μία καινούργια ελαφρότητα, μία αναγέννηση μετά τον κατακλυσμό, μία εσωτερική άνοιξη. Όσο και αν η διπλή αυτή απώλεια παραμένει για ένα κομμάτι του εαυτού μας.