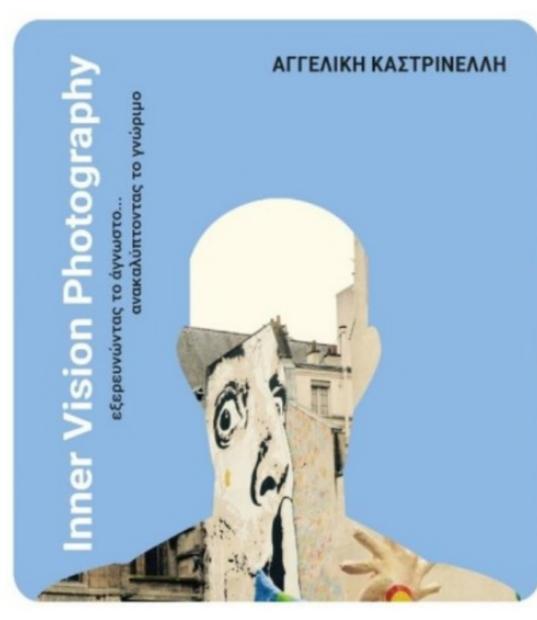


Συνέντευξη της συγγραφέως Αγγελικής Καστρινέλλη στο Athensmagazine.gr

Μιλά για το νέο της βιβλίο!

21 Ιουνίου 2022

13:07



Από ATHENSMAGAZINE TEAM



Η συγγραφέας **Αγγελική Καστρινέλλη** παραχώρησε μία μοναδική **συνέντευξη** στο **Athensmagazine.gr**, μιλώντας για το νέο της βιβλίο **"Inner Vision Photography"** αλλά και για τη φωτογραφία ως μέσο προσέγγισης του εαυτού μας.

Τι πραγματεύεται το νέο σας βιβλίο, «Inner Vision Photography»;

VIRAL ΕΙΔΗΣΗ
«Το 1992 βρέθηκε ο τάφος του Μέγα Αλέξανδρου στην...»: Σεισμός από την αποκάλυψη που έμεινε κρυφή για 31 χρόνια!

Το βιβλίο μου "Inner Vision Photography" αναφέρεται στην ομώνυμη μέθοδο προσωπικής ανάπτυξης που έχω δημιουργήσει, μια μορφή art therapy με μέσο τη φωτογραφία, και την οποία εφαρμόζω σε ατομικά και ομαδικά workshops από το 2017. Στο βιβλίο παρουσιάζω τη φιλοσοφία της μεθόδου καθώς και μερικά πολύ απλά workshops που μπορεί ο καθένας να δοκιμάσει να κάνει μόνος του η και με παρέα. Το βιβλίο απευθύνεται τόσο σε κείνους που ασχολούνται ήδη με τη φωτογραφία και θέλουν να εμπλουτίσουν το φωτογραφικό τους βίωμα όσο και σε κείνους που επιθυμούν να ξεκινήσουν την παρατήρηση του εσωτερικού και του εξωτερικού κόσμου μέσα από το φακό.

«Εξερευνώντας το άγνωστο...ανακαλύπτοντας το γνώριμο», διαβάζουμε στον υπότιτλο.. δεν είναι λίγο αντιφατικό αυτό; Το γνώριμο δεν είναι κάτι που το γνωρίζουμε ήδη;

Το γνώριμο είναι όντως αυτό που γνωρίζουμε ή καλύτερα αυτό που νομίζουμε ότι γνωρίζουμε. Κι έτσι το θεωρούμε σαν δεδομένο οπότε παύουμε να ανακαλύπτουμε καινούρια πράγματα μέσα σε αυτό. Μέσα στο γνώριμο βρίσκεται ο τρόπος που έχουμε συνηθίσει να βλέπουμε τα πράγματα, οι συνήθειες μας, η ζωή της άνεσης και της ασφάλειας μέσα στην οποία έχουμε εθιστεί να ζούμε την καθημερινότητά μας. Η φωτογραφία έρχεται λοιπόν να μας βοηθήσει να δούμε το γνώριμο με άλλο βλέμμα, αφυπνισμένο και ζωηρό, ανακαλύπτοντας έτσι καινούρια στοιχεία μέσα σε αυτά που συμβαίνουν γύρω μας και μέσα μας.

Στο βιβλίο σας αναφέρεστε συχνά σε δίπολα, όπως π.χ. ασήμαντο-σημαντικό, θετικό-αρνητικό, φως-σκιά και προτείνετε τη σύζευξη και όχι την αντιπαράθεσή τους. Λέτε μάλιστα ότι «οι αντιθέσεις είναι μια ευκαιρία για εξέλιξη».

Αντιλαμβάνομαι τις αντιθέσεις σαν μία πρόκληση που έρχεται για να μας οδηγήσει στην ένωση και τη σύνθεση που είναι άλλωστε και η φυσική κατάσταση των πραγμάτων –στη φύση έχουμε πολλά δίπολα που συνυπάρχουν αρμονικά. Τον τρόπο για να χιζούμε γέφυρες στις αντιθέσεις μπορεί να μας τον προσφέρει η τέχνη, οδηγώντας μας έτσι στη συμπύλιωση τόσο με το μέσα όσο και με το έξω. Η μέθοδος «Inner Vision Photography» μας μαθαίνει, μέσω της φωτογραφίας, πως τίποτα δεν είναι α ριστό όμορφο ή άσχημο, ασήμαντο ή σημαντικό, σωστό η λάθος. Αυτό που κάνει το ασήμαντο να γίνεται σημαντικό, το άσχημο όμορφο και το λάθος να μεταμορφώνεται σε σωστό είναι η ματιά του παρατηρητή. Όσο πιο ουδέτερα και πιο νηφάλια αντιμετωπίζουμε τα φαινόμενα που συμβαίνουν γύρω μας και μέσα μας, τόσο οδηγούμαστε στο δρόμο της προσωπικής μας ευημερίας. Στο χέρι μας, λοιπόν, είναι να μεταμορφώνουμε το βάτραχο σε πρίγκιπα ή, αν το προτιμάμε, να ομορφαινουμε απλώς τον βάτραχο μας!

Στο βιβλίο σας αναφέρεστε στα workshops της μεθόδου «Inner Vision Photography» ως βιωματικά. Τι ακριβώς σημαίνει αυτό;

Ο I.Yalom μας λέει ότι «ο καλύτερος τρόπος για να μάθουμε τον εαυτό μας και να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά μας είναι με την προσωπική μας συμμετοχή. Πρωτίστως, λοιπόν, οι συμμετέχοντες στα workshops έχουν ενεργό συμμετοχή και καλούνται να πάρουν στα δικά τους χέρια το τιμόνι για να οδηγήσουν τον εαυτό τους και τη ζωή τους στη χώρα της μοναδικότητάς τους.

Εγώ απλά δίνω τις ασκήσεις, τα τεχνάσματα και τα εργαλεία που χρειάζεται η δημιουργικότητα μας για να αφυπνιστεί και να ξεκινήσει το παιχνίδι! Ο I.Yalom μας λέει επίσης πως «για να μάθεις να παίζεις πιάνο χρειάζεσαι τεχνική, αλλά τελικά για να φτιάξεις μουσική πρέπει να ξεπεράσεις τη μαθημένη τεχνική και να εμπιστευτείς τις αυθόρμητες κινήσεις σου». Η εμπειρία που αποκτούν οι συμμετέχοντες σε αυτό το σεμινάριο λειτουργεί σαν προθέρμανση σε αυτή τη διαδικασία.

Να συμπληρώσω επίσης ότι το βιωματικό το αναφέρω γιατί η προσέγγιση που προτιμώ να κάνω στη φωτογραφική τέχνη δεν είναι νοητική. Δεν είναι δηλαδή μια προσέγγιση που βασίζεται στην «πληροφορία», την όποια κρίση / αξιολόγηση ή την εξωτερική γνώση. Ακολουθεί την συν-κινητική αλληλεπίδραση που μας οδηγεί, αθόρυβα και σιωπηλά, στην αφύπνιση της εσωτερικής μας γνώση και σοφίας.

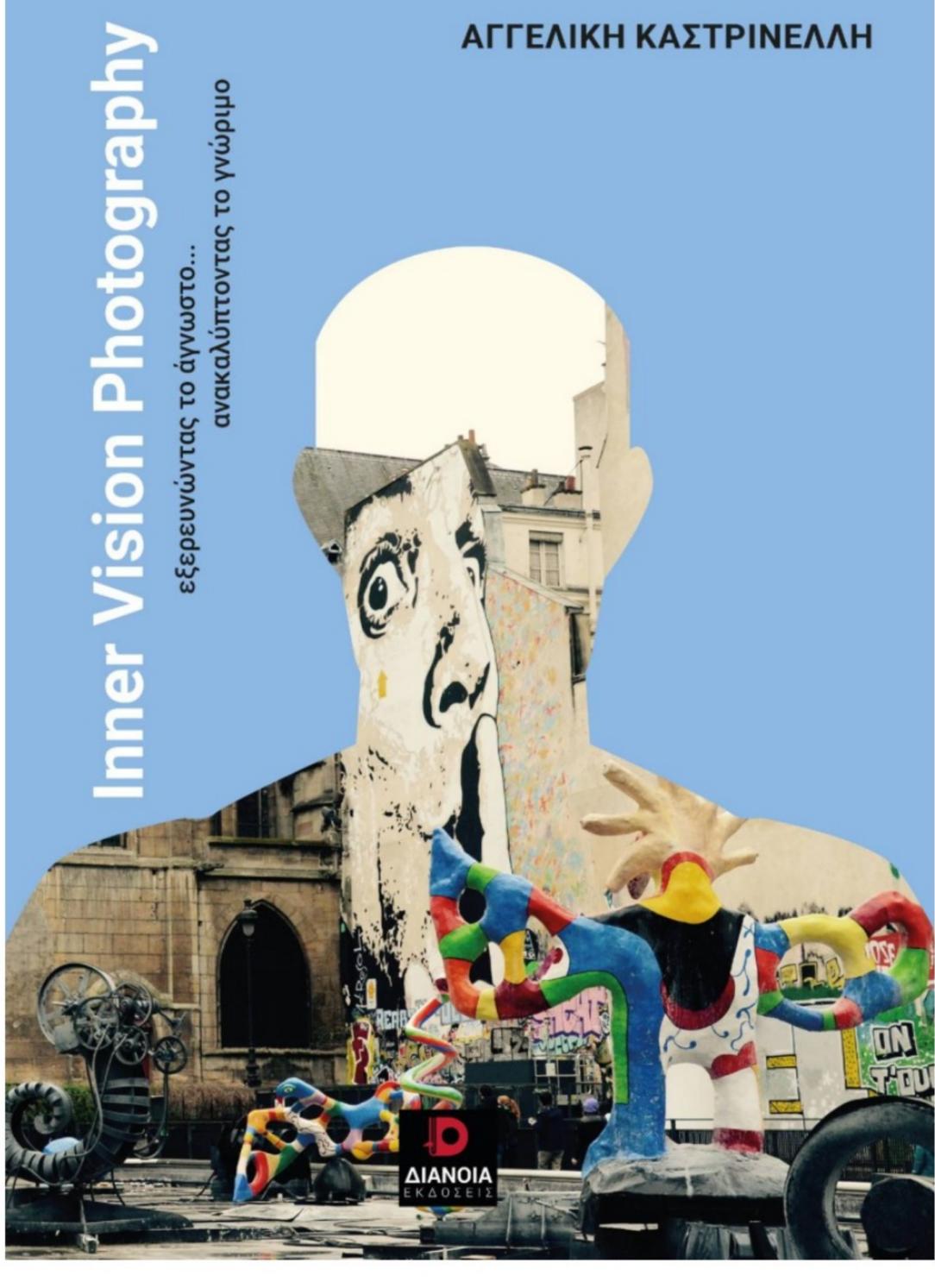
Η αυτογνωσία και η αυτοπαρατήρηση γίνονται όλο και πιο δύσκολες στις μέρες μας λόγω των έντονων ρυθμών της ζωής μας. Η φωτογραφία είναι ένα μέσο που θεωρείτε πως βοηθάει για να προσεγγίσουμε τον εαυτό μας περισσότερο;

Η φωτογραφία, έντονα συνυφασμένη καθώς είναι με τη σύγχρονη ζωή, γίνεται μάρτυρας του ότι ζούμε και του τι ζούμε. Στο σεμινάριο «Inner Vision Photography Workshop» δίνουμε την ευκαιρία στο τόσο αγαπητό αυτό μέσο να γίνει ο καθρέφτης που θα μας βοηθήσει να γνωρίσουμε τον αυθεντικό εαυτό μας και να κατανοήσουμε τα μαθήματα που πρέπει να πάρουμε για να γεμίσουμε το ταξίδι μας στον κόσμο, με συναισθήματα και ουσία.

Μαθαίνοντας να βλέπουμε τις φωτογραφίες μας σαν καθρέφτες που αντανακλούν τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα όνειρα, τις δεξιότητες της πιο ασυνείδητης πλευράς μας, δίνουμε την ευκαιρία στο εαυτό μας να εκφραστεί δημιουργικά και να αναδείξει τη μοναδικότητα που διακρίνει τον καθένα από μας.

Μέσα από τη φωτογραφία μαθαίνουμε πώς να ξαναγράφουμε την προσωπική μας ιστορία, με φως (αντί για λέξεις). Πώς να μεταποιούμε σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες και βιώματα που μας στοιχειώνουν ή που έχουμε κρύψει βαθιά. Πώς να δημιουργούμε τις συνθήκες για μια διορθωτική εμπειρία.

Και πώς να φτιάχνουμε τη ζωή μας όπως φτιάχνουμε τις εικόνες μας, με την ίδια χαρά και την ίδια επιτακτική επιθυμία για ομορφιά!



Λίγα λόγια για την Αγγελική Καστρινέλλη

Η Αγγελική Καστρινέλλη γεννήθηκε και ζει στην Αθήνα. Έζησε τα παιδικά της χρόνια στην Απείρανθο της Νάξου όπου αγάπησε την τέχνη. Μετά το πτυχίο της από τη Γεωπονική Σχολή Αθηνών, φοίτησε στο τμήμα σκηνοθεσίας της σχολής κινηματογράφου της Ευγενίας Χατζίκου. Ακολούθησαν οι σπουδές της στη φωτογραφία στον ΑΚΤΟ και στον Φωτογραφικό Κύκλο με δάσκαλο τον Πλάτωνα Ριβέλλη. Από το 2016 είναι κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου στην Εικαστική Θεραπεία (ART THERAPY).

Μέχρι σήμερα έχει κάνει δέκα ατομικές φωτογραφικές εκθέσεις σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Σύρο και Χανιά και έχει πάρει μέρος σε πολλές ομαδικές. Δουλειά της έχει δημοσιευτεί σε φωτογραφικά, λογοτεχνικά και μουσικά περιοδικά.

Έχει εκδώσει άλλα τέσσερα βιβλία στα οποία συνδυάζει τη φωτογραφία με τον λόγο: «7 days in Morocco | Η κρυμμένη ομορφιά των ανατροπών» (2020), «Phantasmata», σε συνεργασία με τον Βασίλη Οικονόμου (2019), «Μια βόλτα μόνον» (2012), «4 εποχές και μία Πέμπτη» (2006).

Συnergάζεται με καλλιτέχνες από το χώρο της μουσικής, του θεάτρου και του σύγχρονου χορού (δι)ερευνώντας τις δυνατότητες σύμπραξης της φωτογραφίας με άλλες τέχνες.

Το 2017 δημιούργησε τη μέθοδο INNER VISION Photography την οποία και εφαρμόζει σε ατομικά και ομαδικά Workshops σε όλη την Ελλάδα.

