

## Με-Χωρίς ΕΠ-ΑΦΗ

Διαδικτυακό μάθημα για τη Νέα Ελληνική Γλώσσα και Λογοτεχνία

Α΄, Β΄, Γ΄ λυκείου

### ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

Το διαδικτυακό μάθημα περιλαμβάνει τα παρακάτω κείμενα που συνοδεύονται από ποικίλες δραστηριότητες:

1. Φωτογραφία, Ν. Αγγελίδου
2. Η δύναμη της αφής, Α.Λαζαρίδου
3. Κορωνοϊός: Ένταση στις σχέσεις λόγω κοινωνικής απόστασης -Πώς την αντιμετωπίζουμε- Ψυχολόγος συμβουλευεί, δημοσίευμα στο διαδίκτυο
4. Προς μια παγκόσμια κρίση της αφής, Μ.Μαρούγκα
5. Εικαστικά έργα: «Το φιλί» του G. Klimt, «Οι εραστές» του R.Magritte, «Η ωραία κοιμωμένη» του H. Zatzka, «Μητέρα και παιδί» του P. Picasso, «Edward and Jo Hopper» του G. Deem, «Μαγεία και μικρές λέξεις» της M. Gautier
6. Ποίηση: «Εποχή αφής» της Κ. Αδαλόγλου, «Επιτύμβιο» της Κ. Δημουλά, «Χέρια» του Α. Χιόνη, «Το ραντεβού στην Καμάρα» της Χ. Κουτσουμπέλη
7. Τραγούδια: «Πάρε με αγκαλιά» των Λ. Ρουμάνη, Μ. Χατζηγιάννη, Ελ. Αρβανιτάκη και «Να κοιμηθούμε αγκαλιά» των Γ. Κλεφτογιώργου, Σ. Βόσσου, Β. Παπακωνσταντίνου

**Ι. Φωτογραφία, Νικολέττα Αγγελίδου**



Από τη 19η έκθεση μαθητικής φωτογραφίας που διοργάνωσε το φωτογραφικό κέντρο Θεσσαλονίκης με την ευρωπαϊκή πρωτεύουσα νεολαίας «Θεσσαλονίκη 2014»

Φωτογραφία, Νικολέττα Αγγελίδου (από την [Πολύτροπη Γλώσσα](http://politropi.greek-language.gr/))

## Δραστηριότητα

Ποιες σκέψεις σας δημιουργεί αυτή η φωτογραφία; Να δώσετε έναν τίτλο.

### II. Η δύναμη της αφής, Αστερόπη Λαζαρίδου

Η πρώτη γλώσσα που μαθαίνουμε, κουλουριασμένοι βολικά σε εμβρυϊκή στάση, είναι η αφή.



Η πρώτη γλώσσα που μαθαίνουμε, κουλουριασμένοι βολικά σε εμβρυϊκή στάση, είναι η αφή. Από όλες τις αισθήσεις με αυτήν έρχεται για πρώτη φορά σε επαφή η ανθρώπινη ύπαρξη, γι' αυτό και είναι άλλωστε τόσο άρρηκτα συνδεδεμένη με το αίσθημα της αγάπης. Η συγκεκριμένη γλώσσα, όπως και όλες οι άλλες, έχει τους δικούς της κώδικες, τα δικά της σύμβολα, τις δικές της ερμηνείες και παρερμηνείες. Το δυστύχημα είναι ότι, ενώ όσο είμαστε παιδιά το άγγιγμα είναι το πιο φυσικό και το πιο όμορφο πράγμα στον κόσμο, μεγαλώνοντας το δέρμα μας είναι λες και βγάζει αγκάθια, ένα σκληρό περίβλημα από συρματόπλεγμα που απαγορεύει την άμεση επαφή. Έχουμε άραγε μετατραπεί σε αδιανόητα έργα τέχνης που διαλαλούν το «μην αγγίζετε»; Σε έναν κόσμο όπου μόνο οι οθόνες είναι πλέον αφής πόσο σημαντική και πόσο επείγουσα είναι η επιστροφή στις σχέσεις εξ επαφής;

Η επαφή δεν έχει χαθεί μόνο με τους γύρω μας αλλά και με τον ίδιο μας τον εαυτό.[...]

Έρευνες δείχνουν ότι η αγκαλιά που μπορείς να δώσεις στον εαυτό σου ή ένα χάδι που δίνει το δεξί χέρι στο αριστερό ή ένα μασάζ στον καταπονημένο σου αυχένα από τα ίδια σου τα χέρια έχει το ίδιο αποτέλεσμα με την επαφή που μπορείς να έχεις με ένα άλλο άτομο: οι σφυγμοί της καρδιάς πέφτουν και νιώθεις ότι βρίσκεσαι σε ένα πιο ασφαλές μέρος.

Με το μεγαλύτερο κομμάτι της ανθρώπινης επικοινωνίας να έχει περάσει στη σφαίρα του Διαδικτύου, η κοινωνία έχει πλέον μετατραπεί σε άκρως φοβική σε ό,τι έχει να κάνει με την αληθινή, σάρκινη επαφή. Οι κρίσεις πανικού μέσα σε μετρό και ασανσέρ έχουν αυξηθεί κατακόρυφα, καθώς το να έχεις έναν άνθρωπο δίπλα σου, όταν μάλιστα ακουμπάει αναγκαστικά πάνω σου σε ώρες αιχμής, μπορεί να σου προκαλέσει ένα πρώτης τάξεως υπαρξιακό αδιέξοδο ως την κρίσιμη στιγμή που θα ανοίξει η πόρτα και θα ορμήσεις προς την προσωπική σου ελευθερία.

Η γλώσσα του σώματος μπορεί να μαρτυρήσει πολλά και για τον έρωτα. Μπορείς πολύ εύκολα να καταλάβεις αν το ζευγάρι που κάθεται στο διπλανό τραπέζι ή στο ίδιο βαγόνι είναι στο πρώτο στάδιο του έρωτά του ή πνέει τα λούσθια. Αν και ο γενικός κανόνας είναι ότι οι ερωτευμένοι έχουν την τάση να αγγίζονται περισσότερο ακόμη και σε δημόσιους χώρους, οι ψυχολόγοι αποκαλύπτουν ένα σημαντικό μυστικό που σου μαρτυρά αν η σχέση σου είναι ενεργή ή όχι: σημασία δεν έχει τόσο το πόσο συχνά σε αγγίζει ο σύντροφός σου, αλλά το πόσο συχνά ανταποκρίνεται στο δικό σου άγγιγμα.

Οι λαοί που έχουν μεγαλώσει σε θερμά κλίματα είναι από τη φύση τους πιο ανοιχτοί στην επαφή. Αυτό έχει δύο πολύ απλές εξηγήσεις: ο ήλιος μάς κάνει πιο αισιόδοξους και επομένως θετικούς απέναντι στο άγγιγμα και η ζέστη κάνει το δέρμα μας περισσότερο προσβάσιμο στους άλλους. Όταν τα σημεία επαφής είναι περισσότερα, και η ίδια η επαφή γίνεται ευκολότερα.

Φυσικά, όσο μεσογειακό ταμπεραμέντο κι αν έχεις, η χαρά του αγγίγματος καταστρατηγείται αν προέρχεται από οικογένεια που ήταν κλειστή και φειδωλή στη μεταξύ της επικοινωνία. Οι άνθρωποι που έχουν μεγαλώσει μέσα σε σπίτια που η αγκαλιά και κατ'επέκταση η έκφραση αγάπης ήταν κάτι το σχεδόν απαγορευμένο τείνουν να επαναλαμβάνουν το συγκεκριμένο μοτίβο και στην ενήλικη ζωή τους. Καταλήγουμε δυστυχώς πολλές φορές να λέμε όλα τα ανείπωτα γύρω από ένα κρεβάτι νοσοκομείου δίνοντας όλες τις αγκαλιές που δεν δώσαμε όταν έπρεπε σε άτομα της οικογένειάς μας που ετοιμάζονται να φύγουν από τη ζωή. [...]

Η Μαρία Κουλούρη, λογοθεραπεύτρια και σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, εξηγεί γιατί το άγγιγμα έχει τόσο θεραπευτικές ικανότητες αλλά και γιατί το φοβόμαστε τόσο πολύ στην καθημερινότητά μας: «Η αφή είναι μια αίσθηση που αναπτύσσεται από την εμβρυϊκή ακόμη περίοδο του ανθρώπου. Μέσα στον αμνιακό σάκο το έμβρυο αισθάνεται το αμνιακό υγρό. Μαζί με τα άλλα όργανα σχηματίζει το δέρμα του, που είναι και το μεγαλύτερο όργανο του σώματός μας. Μέσω αυτού νιώθει τη μητέρα του και έτσι η αφή συνδέεται αυτόματα με την τροφή και τη συντήρηση. Κάτι που συνεχίζεται και μετά, με τον θηλασμό και την πάντα επιθυμητή αγκαλιά της μητέρας. Έτσι ασυνείδητα το άγγιγμα αποκτά επιπρόσθετες ιδιότητες. Αφού αυτός που μας αγγίζει μας βοηθάει να συντηρηθούμε, τότε μπορούμε να του έχουμε εμπιστοσύνη».

Και συνεχίζει: «Αυτό το αρχικό αίσθημα εμπιστοσύνης όμως σταδιακά χάνεται αφού στη ζωή του παιδιού εισέρχονται και άλλα πρόσωπα και αφού μεγαλώνοντας αρχίζει να αποκτά συνείδηση του χώρου και της ολότητάς του. Αυτή η διάρρηξη της αποκλειστικής σωματικής επαφής με τη μητέρα είναι και η εμπειρία που καθορίζει ασυνείδητα τη σχέση μας με την αφή στην ενήλικη ζωή. Ζητάμε και δεχόμαστε ευκολότερα το άγγιγμα από ανθρώπους με τους οποίους σχετιζόμαστε και άρα μπορούμε να εμπιστευθούμε ως ένα μοντέλο αναπαραγωγής της πρωταρχικής εμπειρίας που είχαμε με τη μητέρα μας». [...]

## Δραστηριότητες

1. Στο κείμενο η αφή χαρακτηρίζεται ως η πρώτη γλώσσα του ανθρώπου. Τι μπορεί να εκφράσει ή να εισπράξει ένας άνθρωπος με τη γλώσσα της αφής; Να διατυπώσετε την άποψή σας σε ένα κείμενο 150 - 180 λέξεων.
2. «Μεγαλώνοντας... επαφή» Γιατί συμβαίνει αυτό; Τι φοβούνται οι άνθρωποι και αποφεύγουν την άμεση επαφή; Πώς καταλαβαίνετε την άποψη της συντάκτριας «Η επαφή δεν έχει χαθεί μόνο με τους γύρω μας, αλλά και με τον ίδιο μας τον εαυτό»;
3. Πόσο σημαντική είναι η γλώσσα του σώματος - το άγγιγμα- για τον έρωτα, σύμφωνα με το κείμενο;  
Πόσο μας λείπει η ανθρώπινη επαφή, το άγγιγμα του άλλου, στην εποχή του ηλεκτρολογίου και του διαδικτύου; Να γράψετε τις σκέψεις σας, με μορφή εσωτερικού μονολόγου.
4. Ποιοι παράγοντες λειτουργούν θετικά και ποιοι αποτρεπτικά στην επαφή των ανθρώπων, σύμφωνα με το κείμενο; Έχετε να προσθέσετε και σεις κάποιους άλλους;
5. Να γράψετε μια σελίδα ημερολογίου την εποχή της καραντίνας, που το άγγιγμα του άλλου είναι απαγορευμένο.
6. Να γράψετε μια σύντομη ιστορία αρχίζοντας έτσι «Κράτησε το χέρι της/του...» ή όπως αλλιώς εσείς θέλετε.

### III. Κορωνοϊός: Ένταση στις σχέσεις λόγω κοινωνικής απόστασης -Πώς την αντιμετωπίζουμε- Ψυχολόγος συμβουλεύει

Η φυσική επαφή, που έχουμε χάσει την περίοδο του κορωνοϊού, η εγγύτητα, μεταξύ των ανθρώπων, είναι κορυφαία παράμετρος στην επικοινωνία και στις ανθρώπινες σχέσεις.

Οι άνθρωποι ενστικτωδώς γεφυρώνουμε την απόσταση προς τον άλλον, πλησιάζουμε ο ένας τον άλλον. Η αγκαλιά, το χάδι, το ζευγάρι, η σχέση μητέρας -παιδιού αλλά και όλες οι σχέσεις τροφοδοτούνται από τη φυσική επαφή. Όταν αυτό το αυτονόητο διαταράσσεται, κατανοούμε ότι διαταράσσονται πολλές ισορροπίες στις σχέσεις. Πόσο μάλλον στις ημέρες του κορωνοϊού, που λόγω της κοινωνικής αποστασιοποίησης (social distancing) απομακρυνόμαστε φυσικά ο ένας από τον άλλον και πολλοί άνθρωποι παρερμηνεύουν αυτήν τη συμπεριφορά, της απαραίτητης απόστασης.

#### Το social distancing την εποχή του κορωνοϊού

Σύμφωνα με την κλινική ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια στο Αιγινήτειο, δρ. Ίλια Θεοτοκά, αυτό συμβαίνει κυρίως με συγγενικά πρόσωπα ή πρόσωπα με τα οποία έχουμε στενές σχέσεις. «Πολλοί άνθρωποι το... κρατήσου μακριά, το πήγαινε πιο πέρα, το βιώνουν ως απόρριψη. Νιώθουν ότι τους στιγματίζουμε, τους υποτιμούμε. Επίσης, μπορεί να νιώθουν ότι είναι ανεπιθύμητοι, ότι δεν τους

συμπαθούμε. Ενίοτε αυτή η κοινωνική απόσταση μπορεί να έχει και μεγαλύτερες προεκτάσεις στις σχέσεις. Κάποιοι μπορεί να πιστεύουν ότι, αυτή η απόσταση, μπορεί να είναι η απαρχή μίας ρήξης στη σχέση, μια «καλή ευκαιρία» να φύγουμε από τη σχέση κλπ. Εξάλλου κάποιοι άνθρωποι ενοχλούνται αν τους δείξεις ότι τους φοβάσαι, γιατί έτσι ενεργοποιείται και ο δικός τους φόβος, τον οποίο θέλουν να ξεχάσουν. Όλα τα παραπάνω, μπορεί να αποτελέσουν πεδίο έντασης στο ήδη ψυχολογικά τεταμένο κλίμα των ημερών».

### Πώς διαχειριζόμαστε τις σχέσεις στον κορωνοϊό

Πώς όμως μπορούμε να διαχειριστούμε αυτήν την κατάσταση η οποία απ' ότι φαίνεται, θα κρατήσει κάποιο διάστημα και θα επηρεάσει τις σχέσεις μας; Πώς μπορούμε να μειώσουμε την ένταση στη σχέση λόγω της κοινωνικής αποστασιοποίησης;

Είναι σημαντικό λέει η κ. Θεοτοκά να μιλήσουμε στους αγαπημένους μας, να τους εξηγήσουμε τους λόγους της απόστασης, να τους θωρακίσουμε με τη γνώση που απαιτείται, για να προστατεύσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους. «Χρειάζεται να επεξηγήσουμε τις πληροφορίες και να εκπαιδεύσουμε τους θιγμένους αγαπημένους μας. Η απόσταση είναι μία «πράξη αγάπης»: προστατεύουμε τον εαυτό μας, προστατεύουμε τους άλλους, προστατεύουμε την κοινωνία. Έτσι, είμαστε όλοι μεταξύ μας σε μία στενή αλληλεξάρτηση, που έχει ως στόχο την ενδυνάμωση της αλληλεγγύης και της κοινωνικής υπευθυνότητας». Ο περιορισμός της αυθόρμητης συμπεριφοράς δεν σημαίνει αλλαγή των συναισθημάτων, απόρριψη, μείωση της συναισθηματικής σύνδεσης, μείωση της αγάπης και της επιθυμίας να πάρεις και να δώσεις αγάπη. Αντίθετα, υποδηλώνει τη φροντίδα και το νοιάξιμο για τον άλλον, τονίζει η κυρία Θεοτοκά και καταλήγει: «Επιβεβαιώστε την αγάπη και το ενδιαφέρον σας για τον άλλον με λόγια και πράξεις που δείχνουν αυτό που δεν μπορείτε να δείξετε με τη φυσική επαφή».

Πηγή: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr) - <https://www.iefimerida.gr/ellada/koronoios-entasi-sheseis-koinoniki-apostasi>

### Δραστηριότητες

1. «Πολλοί άνθρωποι το... κρατήσου μακριά, το πήγαινε πιο πέρα, το βιώνουν ως απόρριψη». Έχει συμβεί κάτι παρόμοιο σε σας προσωπικά ή σε φίλους σας; Τι συνέβη; Ποιες ήταν οι αντιδράσεις των προσώπων; Να αφηγηθείτε το περιστατικό σε πρωτοπρόσωπη αφήγηση από την οπτική γωνία αυτού που βίωσε την απόρριψη.
2. Με αφορμή την τελευταία φράση του κειμένου, σκεφτείτε κάποιο από τα άτομα του οικογενειακού ή ευρύτερου περιβάλλοντος που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες, π.χ. παππούς, γιαγιά, με τα οποία απαγορεύεται εντελώς η φυσική επαφή. Με ποια λόγια ή πράξεις μπορείτε να δείξετε στο άτομο αυτό την αγάπη και το ενδιαφέρον σας; Δοκιμάστε π.χ. να δημιουργήσετε ένα ψηφιακό δώρο και να του το στείλετε, όπως ένα κείμενο με συνοδευτικές φωτογραφίες, ένα βιντεοκλίπ με τη μουσική που αγαπάει κ.ά. Αν έχετε σκεφτεί κάτι άλλο, να το περιγράψετε με ένα σύντομο κείμενο.
3. Να οργανώσετε μια έρευνα με θέμα «Οι νέοι μιλούν για την κοινωνική αποστασιοποίηση». Να συντάξετε ένα ερωτηματολόγιο με δύο ή τρεις ερωτήσεις και να το στείλετε ηλεκτρονικώς σε φίλους και γνωστούς. Να συγκεντρώσετε τις απαντήσεις και να τις παρουσιάσετε με ένα power point.



#### IV. Προς μια παγκόσμια κρίση της αφής, Μίνα Μαρούγκα



Το άγγιγμα του Θεού στη «Δημιουργία του Αδάμ»- λεπτομέρεια από το εκπληκτικό έργο του Μικελάντζελο στην Καπέλα Σιστίνα του Βατικανού

*Πώς θα «γράψει» το βίωμα της αποστέρησης της ανθρώπινης επαφής στο ατομικό και συλλογικό ασυνείδητο; Πώς θα συνεχίσουμε να συνυπάρχουμε χωρίς να αγγιζόμαστε; Ποια θα είναι η «παράπλευρη απώλεια» στη σωματική και την ψυχική υγεία των ανθρώπων;*

*«Πιθανότατα μόνο σ' έναν κόσμο τυφλών τα πράγματα γίνονται αυτά που πραγματικά είναι», είπε ο γιατρός. «Και οι άνθρωποι;» ρώτησε η κοπέλα με τα σκούρα γυαλιά. «Και οι άνθρωποι το ίδιο, αφού δεν θα υπάρχει κανείς για να τους δει». Ζοζέ Σαραμάγκου, «Περί τυφλότητας»*

Κάποιες από τις αλλαγές που συμβαίνουν σήμερα στις ζωές μας είναι υπολογίσιμες. Αφορούν ένα νέο κεφάλαιο σε τομείς όπως της βιοηθικής, των προσωπικών ελευθεριών, της τεχνολογίας και της οικονομίας. Κάποιες θα συνέβαιναν ούτως ή άλλως και η πανδημία λειτούργησε ως επιταχυντής. Όσο το φαινόμενο βρίσκεται σε εξέλιξη, κάποιες σταδιακά θα εξομαλύνονται, με κόπο, προσπάθειες και απώλειες. Υπάρχουν όμως άλλες αόρατες συνέπειες, που δεν μπορεί κανείς να υπολογίσει με ακρίβεια, καθώς οι παράμετροι που περιλαμβάνουν ξεφεύγουν κατά πολύ από την ήδη βιωμένη ανθρώπινη εμπειρία. Με τις συνέπειες της κρίσης στο ψυχικό αποτύπωμα των λαών και των ανθρώπων να είναι ήδη ανυπολόγιστες, κανείς δεν ξέρει τι σημαίνει το γεγονός ότι δισεκατομμύρια άνθρωποι έχουν σταματήσει να αγγίζονται. Πώς θα «γράψει» το βίωμα της αποστέρησης της ανθρώπινης επαφής στο ατομικό και συλλογικό ασυνείδητο; Πώς θα συνεχίσουμε να συνυπάρχουμε χωρίς να αγγιζόμαστε; Ποια θα είναι η «παράπλευρη απώλεια» στη σωματική και την ψυχική υγεία των ανθρώπων; Θεωρούμε ότι η αφή είναι απλώς μια από τις αισθητηριακές λειτουργίες, η πραγματικότητα όμως είναι ότι το σύστημα που σχετίζεται με την αίσθηση της αφής είναι πολύ πιο περίπλοκο. Κάποιες νευρικές απολήξεις αναγνωρίζουν το τσίμπημα, άλλες τον πόνο, άλλες την πίεση, ή τη δόνηση, ή την υφή. Όμως μια και μόνο νευρική απόληξη υπάρχει εγκατεστημένη στο σύστημά μας ικανή να αναγνωρίσει μια φροντιστική και γενναίοδωρη αγκαλιά ή ένα φιλικό άγγιγμα. Την ώρα που δισεκατομμύρια άνθρωποι στον πλανήτη εφαρμόζουν τα μέτρα της κοινωνικής απόστασης και του αυτοπεριορισμού, πολλοί έχουν ήδη αρχίσει να επηρεάζονται σημαντικά από τις συνέπειες της έλλειψης του ανθρώπινου αγγίγματος. Ειδικά για όσους περνούν το διάστημα της καραντίνας μόνοι, η αποστέρηση της επαφής και η κοινωνική απομόνωση γεννούν ισχυρές ανησυχίες. Και αυτές δεν περιορίζονται μόνο στη ψυχική αλλά περιλαμβάνουν και τη σωματική υγεία των ανθρώπων. Μεγάλο μέρος του εγκεφάλου μας είναι αφιερωμένο στο να βγάζει νόημα από την αίσθηση της αφής, με το δέρμα μας να έχει δισεκατομμύρια κύτταρα που διαχειρίζονται το ερέθισμα που στέλνει το άγγιγμα στον εγκέφαλο. Ένα θετικό αισθητηριακό ερέθισμα, όπως για

παράδειγμα ένα συντροφικό άγγιγμα, μια ζεστή φιλική αγκαλιά ή μια ένθερμη χειραψία είναι ικανό να κατευνάσει το άγχος και να απαλύνει το σωματικό πόνο. [...]

Την περασμένη εβδομάδα, η διαΝΕΟσις[1] δημοσίευσε μια πανελλαδική έρευνα για το βίωμα των Ελλήνων μέσα στη δίνη της πρωτοφανούς για τις γενιές μας υγειονομικής κρίσης. Οι Έλληνες αποτύπωσαν κατά την περίοδο 8-15 Απριλίου τα βιώματα, τις εμπειρίες, τους φόβους, τις ανησυχίες και τις προσδοκίες τους για το μέλλον. Μια εικόνα της κοινής μας εμπειρίας με πολλές και ενδιαφέρουσες παραμέτρους. Στάθηκα σε έναν αριθμό. Έναν αριθμό πίσω από το άγγιγμα: 85%. Είναι το ποσοστό που απάντησε ότι έκανε «τελευταία φορά χειραψία με άτομο εκτός νοικοκυριού τον τελευταίο μήνα». Και αυτό είναι το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα που έδινε το σχετικό ερωτηματολόγιο ως δυνατότητα επιλογής. Η συντριπτική πλειοψηφία των Ελλήνων δεν έχει αγγίξει λοιπόν κανέναν άνθρωπο εκτός από αυτούς με τους οποίους συγκατοικούν, για διάστημα που ξεπερνά πια τον ένα μήνα. Εύλογα αντιλαμβάνεται κανείς ότι, σε αυτό το πλαίσιο, η στέρηση της ενσώματης επαφής για όσους διαβιούν σε ένα νοικοκυριό τελείως μόνοι είναι ένας πόνος χωρίς αναισθητικό. Η αλλαγή στους τρόπους με τους οποίους έχουμε μάθει να συνδεόμαστε σωματικά αναμένεται να διαρκέσει περισσότερο από την ίδια την πανδημία. Σε ατομικό επίπεδο, η πίεση θα παραμένει μεγάλη και το τραύμα που άνοιξε η κουλτούρα της ασώματης επαφής θα συνεχίσει να αιμορραγεί. Ίσως να παραμείνουμε φοβισμένοι για κάποιο διάστημα και αυτό είναι λογικό. Ίσως αυξηθούν οι φοβίες μόλυνσης, οι νοσοφοβίες, οι υποχονδρίες, οι αγοραφοβίες και οι ψυχαναγκασμοί μας. Δεν περιμένουμε να επιστρέψουν όλοι στη γραμμή εκκίνησης με τον ίδιο ρυθμό, κάποιοι ίσως δεν επιστρέψουν ποτέ και αυτό είναι επίσης αναμενόμενο. Όλοι μας, όμως ανεξαιρέτως θα κληθούμε να δείξουμε ανοχή και κατανόηση σε όσους βλέπουμε να είναι λίγο παραπάνω απόμακροι κοινωνικά, λίγο παραπάνω θυμωμένοι, λίγο πιο φειδωλοί με τα αγγίγματά τους.

Αν και δεν υπάρχει κανένα ακριβές υποκατάστατο για την ανθρώπινη επαφή, ευτυχώς για μας, έχουμε ακόμα μάτια. Μάτια που μπορούν να κοιτούν εκφραστικά, συμπνετικά, με ευγένεια, με αγάπη και με ενδιαφέρον ακόμα. Ευτυχώς για μας, όσο παραμένουμε συναισθαντικά πλάσματα έχουμε τη δυνατότητα να μην επιτρέψουμε στους εαυτούς μας να πολιτογραφηθούμε πολίτες στη «χώρα» της τυφλότητας του Σαραμάγκου.

Ευτυχώς για μας, έχουμε ακόμα λόγο. Και μπορούμε να μετατρέψουμε την αξία μιας καλής κουβέντας, μιας ευγενικής στιχομυθίας, μιας δήλωσης «παρουσίας», σε δυναμίτη καλοσύνης, ικανού να διασχίσει το δερματικό φραγμό και να στοχεύσει απευθείας στον πυρήνα του φόβου, του κάθε φόβου.

Απέναντι σε δυναμικές που σήμερα έρχονται επιτακτικά στην επιφάνεια, απαντάμε με συναισθαντικές πράξεις ουσιαστικής αντίστασης. Με πράξεις διαχείρισης της κοινής μας ευαλωτότητας, της κοινής μας στέρησης στην επ-αφή.

\*Η Μίνα Μαρούγκα είναι Ψυχοθεραπεύτρια Msc, συνεργάτης Ιατρείου Ψυχοεκπαίδευσης και Οικογενειακών Παρεμβάσεων, Α' Παν/μιακή Ψυχιατρική Κλινική, Αιγινήτειο Νοσοκομείο [minamarouga@gmail.com](mailto:minamarouga@gmail.com)

Μίνα Μαρούγκα, Προς μια παγκόσμια κρίση της αφής, [Inyή: Protagon.gr](http://Inyή: Protagon.gr)

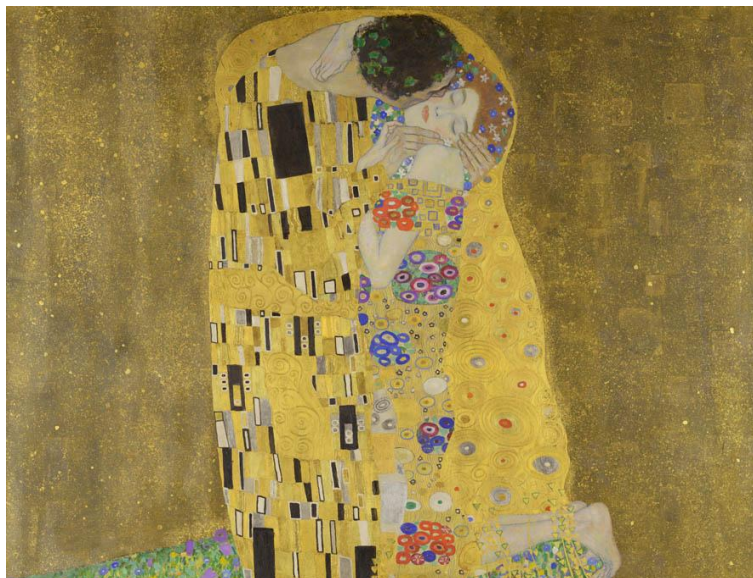


### Δραστηριότητες

1. Ποιες θα είναι οι συνέπειες της έλλειψης ανθρώπινης επαφής στο ατομικό και συλλογικό ασυνείδητο και τι αντίθετα επιτυγχάνεται με ένα θετικό αισθητηριακό ερέθισμα, π.χ. ένα συντροφικό άγγιγμα, μια ζεστή αγκαλιά ή μια ένθερμη χειραψία;
2. Ποια είναι τα αποτελέσματα της έρευνας που δημοσίευσε η διαΝΕΟσι, και πώς τα σχολιάζετε;
3. Με ποιους τρόπους μπορεί κανείς να αντισταθεί στις συνέπειες της πανδημίας, όσον αφορά στην έλλειψη επαφής;
4. «Αν και δεν υπάρχει κανένα ακριβές υποκατάστατο... της κοινής μας στέρησης στην επ-αφή». Με βάση τις καταληκτικές σκέψεις της αρθρογράφου, να γράψετε ένα κείμενο σχολιασμού (150-200 λέξεις), είτε ως γράμμα σε κάποιον φίλο σας, είτε με σκοπό να το δημοσιεύσετε στην εφημερίδα του σχολείου.

[1] Η διαΝΕΟσις είναι ένας ανεξάρτητος, μη κερδοσκοπικός ερευνητικός οργανισμός. Ο στόχος του είναι να συμβάλει στον κοινωνικό διάλογο και να προτείνει λύσεις.

### V ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ ΕΡΓΑ



Gustav Klimt, «The Kiss» (Lovers), detail 1908-1909



[René Magritte «The Lovers» 1928](#)



[Hans-Zatzka-Sleeping-Beauty](#)

Τα παραπάνω εικαστικά έργα είναι από το Andro. Το καθένα από αυτά συνδυάζεται με ένα ποίημα.



Pablo Picasso, "Mother and child"



George Deem, "Edward and Jo Hopper"





Manon Gautier, “Magic and little words”

### Δραστηριότητες

1. Να παρατηρήσετε τις παραπάνω φωτογραφίες από πίνακες με θέμα το άγγιγμα-επαφή. Να επιλέξετε τον πίνακα που προτιμάτε και να γράψετε ένα κείμενο στο οποίο εξηγείτε τους λόγους της προτίμησής σας και εκφράζετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά που σας προκαλεί το έργο. Να αναρτήσετε το κείμενό σας και τη φωτογραφία του πίνακα στο ιστολόγιο της τάξης σας.
2. Να παρατηρήσετε τη φωτογραφία του διάσημου πίνακα «Το φιλί» (Kiss) του Κλιμτ (Gustav Klimt).
  - α) Τι σας κάνει εντύπωση;
  - β) Προσέχοντας τη στάση των δύο προσώπων, ποιες υποθέσεις μπορείτε να κάνετε για τη σχέση του ζευγαριού;
  - γ) Ο πίνακας του Κλιμτ έχει αποτυπωθεί ως διακοσμητικό σχέδιο πάνω σε διάφορα εμπορικά προϊόντα π.χ. ταπετσαρίες, πετσέτες, μαντίλια, πιάτα κ.ά. Πώς ερμηνεύετε τη δημοφιλία του;
3. Αν σας εμπνέει ο πίνακας του Μαγκρίτ (Magritte) «Οι εραστές» (The Lovers), να κάνετε μία έρευνα για το συγκεκριμένο έργο. Να γράψετε μια σύντομη ιστορία για ένα απαγορευμένο φιλί στην εποχή του κορωνοϊού.
4. Ο πίνακας του Τζάσκα (Hans Zatzka) «Η ωραία κοιμωμένη» (Sleeping Beauty) μας παραπέμπει στο γνωστό παραμύθι της Βασιλοπούλας που την ξύπνησε και την επανέφερε στη ζωή ένα φιλί. Δοκιμάστε να γράψετε και εσείς ένα παραμύθι για τη μαγική δύναμη του φιλιού (οδηγίες για τη γραφή παραμυθιού βλ. και [ΠΟΛΥΤΡΟΠΗ](#))
5. Ο πίνακας «Μητέρα και παιδί» (Mother and Child) ανήκει στην μπλε περίοδο του Πικάσο (Pablo Picasso.) (Η χρήση του μπλε αντικατοπτρίζει την εσωτερική δημιουργική σύγκρουσή του και τη θλίψη για την απώλεια του φίλου του. Τα θέματα που τον απασχολούν είναι η

μοναξιά, η φτώχεια, η απόγνωση, τα περιθωριακά άτομα (επαίτες, πόρνες, φυλακισμένοι κ.ά.). Να παρατηρήσετε τη φωτογραφία του πίνακα:

- α) Τι νομίζετε ότι εισπράττει το παιδί και τι η μητέρα από την τρυφερή αγκαλιά που απεικονίζει ο ζωγράφος;
  - β) Λαμβάνοντας υπόψη τις παραπάνω πληροφορίες για την μπλε περίοδο του Πικάσο, να φανταστείτε σε ποιο περιβάλλον θα μπορούσε να βρίσκεται η μάνα με το παιδί και ποια είναι η ιστορία τους. Να γράψετε μια μικροαφήγηση εμπνευσμένη από τον πίνακα.
6. Να παρατηρήσετε τον πίνακα του Ντιμ (George Deem) «Edward and Jo Hopper» (πρόκειται για τον ζωγράφο Edward Hopper).
- α) Με ποιες επιλογές, κατά τη γνώμη σας, αποδίδει ο ζωγράφος τη συντροφικότητα και την ηρεμία που επικρατεί στον πίνακα;
  - β) Φανταστείτε ότι ο πίνακας είναι μία φωτογραφία που στέλνει ένα ζευγάρι ηλικιωμένων στα εγγόνια τους. Να γράψετε το κείμενο που θα μπορούσε να συνοδεύει τη φωτογραφία.
7. Ο πίνακας της Μανόν Γκοτιέ (Manon Gautier) «Μαγεία και μικρές λέξεις» (Magic and little words) μας παραπέμπει στην παιδική ζωγραφική. Τι, κατά τη γνώμη σας, πετυχαίνει η ζωγράφος με αυτή την επιλογή; Αν ασχολείστε με τη ζωγραφική, δοκιμάστε να αποδώσετε κι εσείς το θέμα της επαφής με ένα παιδικό σκίτσο.
8. Να παρατηρήσετε τον πίνακα [«Κραυγή» του Μουνκ](#), τον πίνακα του Fernand Khnopff [«Σιωπή»](#), και τη φωτογραφία της Katerina Bodrunova [«Σιωπή»](#). Ποια συναισθηματική κατάσταση νομίζετε ότι εκφράζουν οι φιγούρες που αγγίζουν το πρόσωπό τους και τι συμβολίζει αυτό το άγγιγμα; ( Από την πολύτροπη)
9. Να συγκεντρώσετε φωτογραφίες από πίνακες ζωγραφικής με πρόσωπα που αγγίζουν το ένα το άλλο (π.χ. κρατούν το χέρι, αγκαλιάζονται, φιλιούνται...) και να τις ανεβάσετε στο ιστολόγιο της τάξης, με τον τίτλο «Το άγγιγμα».

## VI. ΠΟΙΗΣΗ

### **Εποχή αφής, Κούλα Αδαλόγλου**

Ο άνεμος στα μαλλιά.  
Τα δάχτυλα στα μαλλιά.  
Τα δάχτυλα στα δάχτυλα.  
Τα δάχτυλα στα χείλη.  
Τα χείλη στο μάγουλο.  
Το μάγουλο στην παλάμη.  
Η σιωπή στα χείλη.  
Ο αερόσακος της απόστασης στα σώματα.  
Ο στρόβιλος των αποριών.  
Η απουσία σου παντού.  
Το γρατζούνισμα της μνήμης.  
Τα δάχτυλα χωρίς πλήκτρα ψαύουν μηνύματα.

Κούλα Αδαλόγλου, *Εποχή αφής* (απόσπασμα). Συλλογή *Εποχή αφής*, εκδ. Σαιξπηρικών, 2016

### **Δραστηριότητες**

1. Ποια είναι η νοηματική σχέση του τίτλου με το ποίημα; Να γράψετε σε ένα σύντομο σχόλιο την άποψή σας.
2. Να εντοπίσετε τρεις μεταφορικές εκφράσεις και να συζητήσετε τη σημασία τους.
3. «Τα δάχτυλα στα μαλλιά... Η σιωπή στα χείλη». Θεωρείτε πως η επαφή των προσώπων που υπαινίσσονται οι στίχοι, αποτελεί μια μεταξύ τους επικοινωνία- συνομιλία, έστω και αν υπάρχει «Η σιωπή στα χείλη»; Να εξηγήσετε την άποψή σας, αφού λάβετε υπόψη σας και το κείμενο της Αστερόπης Λαζαρίδου «Η δύναμη της αφής».
4. Στους πέντε τελευταίους στίχους οι λέξεις, απόσταση, απορία, απουσία, μνήμη, μηνύματα, δίνουν άλλο νόημα στο ποίημα. Να δώσετε τη δική σας εκδοχή, σύμφωνα με την αναγνωστική σας πρόσληψη, στο νόημα του ποιήματος.

### Επιτύμβιο, Κική Δημουλά

«Κάθε φιλί που δίνεται, μα κάθε ανεξαιρέτως  
ένα τοις εκατό αποτελείται  
από αιωνιότητα  
κι όλο το άλλο από τον κίνδυνο  
να είναι το τελευταίο.»

Αλλά και το τελευταίο  
ακόμα πιο φιλί θα λέγεται

όσο καιρό τουλάχιστον  
θα το τραβολογάνε  
η μνήμη από τη μία μεριά  
η λήθη από την άλλη  
η καθεμιά δικό της θεωρώντας το

ώσπου ο δίκαιος Σολομών  
για να φανεί ποιανής δικό της είναι  
στη μέση θα απειλήσει να το κόψει  
μισό να πάρει η μια μισό η άλλη

κι όποια από τις δύο κάθε φορά  
-ποτέ δεν είναι η ίδια-  
ουρλιάξει μη.

Κάθε φιλί  
αποτελείται εξολοκλήρου από τον κίνδυνο  
να είναι το τελευταίο.

Διαρκές είναι μόνο  
εκείνο το φιλί που ουδέποτε εδόθη.  
Σοφές, ειρηνικά το νέμονται  
η αναμονή και η παραίτηση

άνθη αντίπαλα οι δυο τους  
σε κοινό συμβιβασμένο ανθοδοχείο  
κενοτάφιο στολίζουν.

Κική Δημουλά, *Επιτύμβιο*, συλλογή *Μεταφερθήκαμε παραπλεύρως*



### Δραστηριότητες

1. «Κάθε φιλί αποτελείται εξ ολοκλήρου από τον κίνδυνο να είναι το τελευταίο». Αν συμβαίνει αυτό, σε ποιες σκέψεις σας οδηγεί;
2. «Η μνήμη από τη μια μεριά και η λήθη από την άλλη» γράφει η Δημουλά για το τελευταίο φιλί. Και παρακάτω «Η αναμονή και η παραίτηση» για το φιλί που δε δόθηκε ποτέ. Να επιλέξετε έναν από τους στίχους και να γράψετε μια σύντομη πρωτοπρόσωπη αφήγηση με θέμα το φιλί, χρησιμοποιώντας και τις λέξεις, μνήμη, λήθη, αναμονή παραίτηση, ανάλογα με τον στίχο που επιλέξατε.
3. Ποια συναισθήματα νομίζετε ότι εκδηλώνει το ποιητικό υποκείμενο στο συγκεκριμένο ποίημα; Ποιες λέξεις φορτίζει ιδιαίτερα συναισθηματικά;
4. Ποια σχήματα λόγου εντοπίζετε και ποια είναι η λειτουργία τους στο ποίημα.
5. Να ανιχνεύσετε την παρουσία του θανάτου στους στίχους του ποιήματος και στον τίτλο.
6. Το φιλί συνδέεται με διάφορες κοινωνικές περιστάσεις. Να επιλέξετε κάποια από αυτές και να γράψετε μια σύντομη αφήγηση με θεματικό κέντρο το φιλί.

### Χέρια, Αργύρης Χιόνης

Οι άνθρωποι το πιο συχνά  
δεν ξέρουν τι να κάνουν τα χέρια τους  
Τα δίνουν -τάχα χαιρετώντας- σ' άλλους  
Τ' αφήνουν να κρέμονται σαν αποφύσεις άνευρες  
Ή -το χειρότερο- τα ρίχνουν στις τσέπες τους  
και τα ξεχνούνε  
Στο μεταξύ ένα σωρό κορμιά μένουν ακάιδευτα  
Ένα σωρό ποιήματα άγραφα.

[Αργύρης Χιόνης, Χέρια](#), συλλογή *Λεκτικά τοπία*, 1983

### Δραστηριότητες

1. «Οι άνθρωποι δεν ξέρουν τι να κάνουν τα χέρια τους». Σας έτυχε ποτέ να μην ξέρετε τι να κάνετε τα χέρια σας;
2. «Τα δίνουν - τάχα χαιρετώντας - σ' άλλους». Να σχολιάσετε το μέρος του στίχου που περικλείεται στις παύλες σε ένα κείμενο 120-150 λέξεων.
3. Να παρατηρήσετε τις επιλογές του ποιητή ως προς τη χρήση της στίξης και να τις σχολιάσετε.
4. Να σχολιάσετε σε ένα κείμενο 100-120 λέξεων τους δύο τελευταίους στίχους του ποιήματος.
5. Λέγεται ότι τα χέρια αντανakλούν τις ασχολίες, το επάγγελμα ή και την προσωπικότητα ενός ανθρώπου. Παρατηρήστε τα χέρια ενός ανθρώπου και προσπαθήστε να παρουσιάσετε το πορτρέτο του.
6. Να διαβάσετε και το μικροαφήγημα του Μιχάλη Γκανά «[Κοιτάζει τα χέρια της](#)», μια τρυφερή ιστορία για τα χέρια. Να σκεφτείτε και να γράψετε και εσείς μια μικροαφήγηση αρχίζοντας με τη φράση «Κοιτάζει τα χέρια της/του...».

Το ραντεβού στην Καμάρα, Χλόη Κουτσουμπέλη

Είχαμε δώσει ραντεβού.  
(Η σχέση εξαιρετικά βραχύβια.  
Στα δεκαοχτώ χρόνια ρώτησες πώς με λένε.  
Σου απάντησα ειλικρινά «δεν ξέρω»,  
αφού ποιος στ' αλήθεια γνωρίζει ποτέ τ' όνομα.)  
Βρεθήκαμε Καμάρα.  
Εκείνη την ημέρα  
ο Λευκός Πύργος έμοιαζε καμηλοπάρδαλη,  
καπνοί έζωναν την πόλη,  
κάπου μακριά μύριζε πυρκαγιά,  
στα εβραϊκά νεκροταφεία έκλεβαν τις πλάκες,  
φορούσες ένα κίτρινο αστέρι  
κι εγώ μια στολή παλιού ιππότη.  
Η χιλιετηρίδα είχε ήδη λήξει.  
Η Αριστοτέλους άχνιζε περιστέρια.  
Τα κάστρα συνοφρυώνονταν δασιά.  
Μια ταβέρνα στην Άνω Πόλη  
παρέμεινε ακόμα ανοιχτή για μας.  
Είναι το τέλος του κόσμου, είπες.  
Στον γυρισμό με φίλησες στο στόμα.  
Στο ραντεβού που δώσαμε Καμάρα

εσύ ποτέ δεν ήρθες

κι εγώ ποτέ δεν έφθασα ολόκληρη.

Χλόη Κουτσουμπέλη, *Το ραντεβού στην Καμάρα*, συλλογή *Το σημείωμα της οδού Ντεσπερέ*, εκδ. Πόλις, 2018

### Δραστηριότητες

\* Καμάρα: η ασίδα του Γαλέριου. Γνωστός δημοφιλής τόπος συνάντησης στη Θεσσαλονίκη.

1. Το ποιητικό υποκείμενο χρησιμοποιεί εικόνες, για να κάνει αναφορές σε ιστορικές στιγμές της Θεσσαλονίκης. Να εντοπίσετε κάποιες από αυτές και να συζητήσετε τη λειτουργία τους στο ποίημα.
2. Στο ποίημα υπάρχει μια αναδρομική αφήγηση που περιλαμβάνει σύντομη αναφορά στο γεγονός της συνάντησης, εκτενή περιγραφή του χώρου και σχόλια. Να εντοπίσετε αυτά τα στοιχεία και να τα συζητήσετε. Να εξηγήσετε τις παρακάτω επιλογές της ποιήτριας:  
α) αφιερώνει στην περιγραφή του χώρου πολλούς στίχους, ενώ αποδίδει με συντομία τη συνάντηση  
β) παραθέτει ένα σχόλιο στην αρχή του ποιήματος, μέσα σε παρένθεση, και ένα δεύτερο στο τέλος του ποιήματος παρεμβάλλοντας κενά ανάμεσα στους στίχους.
3. Να συζητήσετε τον ρόλο των μεταφορών στο ποίημα.
4. «Στο ραντεβού που δώσαμε Καμάρα/ εσύ ποτέ δεν ήρθες/ κι εγώ ποτέ δεν έφθασα ολόκληρη». Τι μπορεί να σημαίνουν οι στίχοι αυτοί;
5. «Στον γυρισμό με φίλησες στο στόμα». Ποια είναι η λειτουργία του φιλιού σε σχέση με τους τελευταίους στίχους;
6. Το ποίημα αναφέρεται σε μια σχέση έρωτα. Πώς αντιλαμβάνεστε τη σχέση αυτή, μέσα από τον λόγο του ποιητικού υποκειμένου;

## VII. ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

### 1. [Πάρε με αγκαλιά](#)

Πώς φτάσαμε ως εδώ και το αύριο  
Μοιάζει σαν να 'ναι χθες και για τους δυο  
Ξέρω θα φύγεις το πρωί  
Πριν από μένα πάντα εσύ  
Θα με κοιτάξεις που κοιμάμαι σαν παιδί  
Την πόρτα πίσω σου σιγά  
Θα κλείσεις φεύγοντας μετά  
Ένα όνειρό σου θα 'χω πάρει στα κλεφτά

Ψάξε με μες το σκοτάδι  
Κρύψε με σ' ένα σου χάδι  
Φίλα με να μη φοβάμαι  
Πάρε με αγκαλιά και πάμε

Στίχοι: Λήδα Ρουμάνη, Μουσική: Μιχάλης Χατζηγιάννης, Τραγούδι: Ελευθερία Αρβανιτάκη

### 2. [Να κοιμηθούμε αγκαλιά](#)

Πάλι μέτρησα τ'αστέρια κι όμως κάποια λείπουνε,  
μόνο τα δικά σου χέρια δε μ' εγκαταλείπουνε  
πώς μ'αρέσουν τα μαλλιά σου στη βροχή να βρέχονται,  
τα φεγγάρια στο κορμί σου να πηγαινοέρχονται...

Να κοιμηθούμε αγκαλιά  
να μπερδευτούν τα όνειρά μας  
και στων φιλιών τη μουσική  
ρυθμό να δίνει η καρδιά μας  
Να κοιμηθούμε αγκαλιά  
να μπερδευτούν τα όνειρά μας  
για μια ολόκληρη ζωή  
να είναι η βραδιά δικιά μας

Τα φιλιά σου στο λαιμό μου μοιάζουνε με θαύματα,  
σαν τριαντάφυλλα που ανοίγουν πριν απ'τα χαράματα  
στων ματιών σου το γαλάζιο έριξα τα δίχτυα μου  
στις δικές σου παραλίες θέλω τα ξενύχτια μου.

Στίχοι: Γιώργος Κλεφτογιώργος, Μουσική: Σοφία Βόσσου, Τραγούδι Βασίλης Παπακωνσταντίνου

## Δραστηριότητες

1. Ποια είναι η αναγνωστική σας ανταπόκριση στους στίχους του τραγουδιού «Πάρε με αγκαλιά»; Με αφορμή το τραγούδι να γράψετε μια μικροαφήγηση για την ιστορία του ζευγαριού.

2. α) Σε όλους τους στίχους του τραγουδιού «Να κοιμηθούμε αγκαλιά» είναι διάχυτη η τρυφερή επαφή των ανθρώπων. Σε ποιους στίχους νομίζετε ότι κορυφώνεται η τρυφερότητα;

Πολύτροπη Γλώσσα - <http://politropi.greek-language.gr/>

β) «μόνο τα δικά σου χέρια δε μ' εγκαταλείπουν», «για μια ολόκληρη ζωή»: Ποια στοιχεία της σχέσης του ζευγαριού αναδύονται στους στίχους αυτούς;