

ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΕΙΜΩΝΑΣ



Εδώ και πολύ καιρό ζούμε την εποχή της πανδημίας με όλα τα περιοριστικά μέτρα που έχουν επιβληθεί για την αποφυγή διασποράς του ιού: κοινωνικές αποστάσεις, απαγόρευση κυκλοφορίας μετά τις 9:00 μ.μ., έξοδο από το σπίτι με βεβαίωση κυκλοφορίας, υποχρεωτική χρήση μάσκας, συνεχή χρήση αντισηπτικών κ.λ.π.

Η χρήση τεχνολογικών μέσων για την πραγματοποίηση επαγγελματικών (τηλε-εργασία), εκπαιδευτικών (τηλε-εκπαίδευση) δραστηριοτήτων και κοινωνικών επαφών έχει αντικαταστήσει την δια ζώσης επαφή και έχει κατά κάποιον τρόπο γίνει αντιληπτό πόσο έντονα έχουν «ψηφιοποιηθεί» οι σχέσεις και η ζωή μας.

Η πανδημία και ο χειμώνας που διανύουμε μας κρατάνε περισσότερες ώρες στο σπίτι και ο καθένας μας βιώνει με τον δικό του τρόπο αυτή την συνθήκη.

Αν και η ψηφιοποίηση έχει «μπει για τα καλά στην ζωή μας», η αντίληψη του κόσμου που μας περιβάλλει μέσω των αισθήσεων, έχει τον πρωταρχικό ρόλο. Η αισθητηριακή αντίληψη δημιουργείται μέσα από αλληπάλληλα ερεθίσματα από το περιβάλλον και διακινεί στον καθένα από εμάς διαφορετικά συναισθήματα και βιώματα.

Σκεφτήκαμε λοιπόν να αξιοποιήσουμε τον πλούτο των αισθήσεων (όσφρηση, όραση, ακοή, γεύση, αφή) που διακινούνται από την εποχή του Χειμώνα και να το εκφράσουμε με διαφορετικούς τρόπους.

Ποιες άραγε είναι οι μυρωδιές, οι ήχοι, οι γεύσεις, οι εικόνες που συνδέονται με την εποχή του χειμώνα? ποια συναισθήματα μας διακινούν?

Για παράδειγμα: Βλέπω τους ανθρώπους με παλτά και κασκόλ, ακούω τον δυνατό αέρα, μυρίζω το ποτισμένο από την βροχή χώμα, μυρίζω τον καπνό από τα τζάκια, πιάνω μια μάλλινη κουβέρτα, γεύομαι μια ζεστή σοκολάτα ή ένα ζουμερό πορτοκάλι..

Μπορούμε να εκφράσουμε αυτά τα αισθητηριακά βιώματα και τα συναισθήματα που μας προκαλούν με πολλούς δημιουργικούς τρόπους: ποιήματα, τραγούδια, πίνακες ζωγραφικής, ζωγραφιές, φωτογραφίες, κολλάζ, μυθιστορήματα, ταινίες.

Όλα γίνονται αποδεκτά εφόσον είναι υποκειμενικές και άρα μοναδικές εμπειρίες του καθενός μας και θέλουμε απλά να τα εκφράζουμε και να τα μοιραστούμε.

Έτσι, ο χειμώνας και η πανδημία με όλα τα δυσάρεστες επιπτώσεις, μπορεί να προσφέρει και στιγμές δημιουργικότητας, αγάπης, σύνδεσης με τον εαυτό μας και τους άλλους.

Σας προσκαλώ να συμμετάσχετε μικροί και μεγάλοι και να μοιραστείτε μαζί μας στέλνοντας στο facebook του Κέντρου Πρόληψης ή στο email: faethon2@otenet.gr, τις δημιουργίες σας.

Ελένη Φίλιου

Επιστημονικά Υπεύθυνη - Κοινωνική Λειτουργός