



Η «ΑΝΟΙΞΗ» ΤΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

Ανιδιοτελείς πράξεις προσφοράς και συμπαράστασης κερδίζουν τη μάχη με τον φόβο την εποχή του κορονοϊού.

«Αν όλα τα παιδιά της Γης πιάναν γερά τα χέρια, κορίτσια αγόρια στη σειρά και στήνανε χορό, ο κύκλος θα γινότανε πολύ πολύ μεγάλος κι ολόκληρη τη Γη μας θ' αγκάλιαζε θαρρώ». Μια ζωγραφιά της Γης «αγκαλιασμένης» από παιδιά, σε έναν χορό αδελφoσύνης και αγάπης, συνόδευε πάντα, θυμάμαι, το ποίημα του Γιάννη Ρίτσου σε ανθολόγια και σχολικά κείμενα, ένα πανανθρώπινο σύμβολο ελπίδας και συνύπαρξης. Σε αυτή την εικόνα, τις τελευταίες εβδομάδες, τη θέση των παιδιών έχουν πάρει εκατομμύρια άνθρωποι, που σε κάθε γωνιά του τρομοκρατημένου από την επέλαση του κορονοϊού πλανήτη στήνουν ανάχωμα στον φόβο και στην απελπισία με πράξεις ανθρωπιάς και αλληλεγγύης. Σε συνελεύσεις πολυκατοικιών νεότεροι ένοικοι προθυμοποιήθηκαν να αναλάβουν τα ψώνια των ηλικιωμένων γειτόνων τους, σε φούρνους και μίνι μάρκετ εμφανίστηκαν ανακοινώσεις ιδιωτών που έθεταν τον εαυτό τους στη διάθεση όσων ανήκαν σε ευάλωτες ομάδες, στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχηματίστηκαν ομάδες βοήθειας για τον ίδιο σκοπό, εκατοντάδες γυναίκες και άντρες κάθισαν στις ραπτομηχανές τους για να κατασκευάσουν μάσκες για τις ανάγκες των νοσοκομείων.



«Όταν κανείς διανύει μια εποχή όπου νιώθει ότι όλα καταρρέουν και ζει με τον φόβο, ψάχνει να πιαστεί από τον άλλο. Αυτό βρήκα κι εγώ στην ομάδα, αισθάνθηκα ότι υπάρχουν ωραίοι άνθρωποι εκεί έξω που θέλουν να προσφέρουν, όπως κι εγώ. Αυτό πετυχαίνει η προσφορά και γι' αυτό οι άνθρωποι συσπειρώνονται όταν περνούν δύσκολα», λέει η Φωτεινή Αθανασίου, μέλος της ομάδας «Μοδίστρες άμεσης ανάγκης». Η πρωτοβουλία του εικαστικού Μάριου Ελευθεριάδη και

του βιοτέχνη Κωνσταντίνου Τεκτονίδη κινητοποίησε 346 μοδίστρες και μόδιστρες σε 37 νομούς της Ελλάδας να ράψουν 40.000 μάσκες, οι οποίες παραδόθηκαν στον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό, για να διανεμηθούν ανάλογα με τις ανάγκες, ενώ έχει ήδη ξεκινήσει η αναζήτηση χορηγιών για υφάσματα, ώστε να κατασκευαστούν άλλες 100.000. Οι πρώτες μάσκες αποδείχθηκαν «ζέσταμα» για τη Φωτεινή, που ενεργοποιήθηκε στη συνέχεια σε μία ακόμη ομάδα μοδιστρών, οι οποί-

← Η Φωτεινή Αθανασίου παραδίδει 70 μάσκες στην Πέννυ Βλάχου, η οποία συντονίζει την ομάδα που ράβει μάσκες για τα νοσοκομεία της Αθήνας.



Σε 37 νομούς της Ελλάδας κινητοποιήθηκαν 346 μοδίστρες και μόδιστροι για να ράψουν 40.000 μάσκες, οι οποίες παραδόθηκαν στον Ελληνικό Ερυθρό Σταυρό, για να διανεμηθούν ανάλογα με τις ανάγκες.

ες ανέλαβαν να ράψουν μάσκες για νοσοκομεία της Αθήνας. Εδώ και λίγες ημέρες παρέδωσε τις πρώτες 120 μάσκες και σκοπεύει να ανταποκριθεί σε κάθε μελλοντικό κάλεσμα. «Ξέρω να ράβω και, από τη στιγμή που υπάρχει ανάγκη, δεν θα μπορούσα να μείνω άπραγη, δεν μπορώ να μη βοηθήσω», καταλήγει.

Με «όπλο» τις ραπτομηχανές τους συμμετέχουν στη μάχη ενάντια στην πανδημία και τα μέλη της Ένωσης Αμερικανίδων Γυναικών Ελλάδος, που

θα ράψουν συνολικά 1.500 μάσκες για τα δύο νοσοκομεία Παίδων, «Αγία Σοφία» και «Παναγιώτη και Αγλαΐας Κυριακού», αλλά και για το Ασκληπιείο Βούλας. Την ιδέα είχε η Γεωργία Καλλή, μέλος της Ένωσης, όταν είδε στην ιταλική τηλεόραση μια 83χρονη κυρία να ράβει μάσκες για τα νοσοκομεία της πόλης της. Η υπεύθυνη για τους φιλανθρωπικούς σκοπούς, δρ Πελαγία Καρρά, ανέλαβε τις επαφές με τα νοσοκομεία και η πρόεδρος της Ένωσης, Τζέην Ρέσσου-Μπίζου,

τον συντονισμό των μελών. Υπήρξε άμεση ανταπόκριση από κυρίες που ήξεραν να ράβουν, αλλά και από μέλη που έδωσαν χρηματικά ποσά για την αγορά των υλικών. «Όλα έγιναν και γίνονται με ενθουσιασμό και με τη χαρά ότι αυτά που φτιάχνουμε θα πιάσουν τόπο και θα είναι ένα μικρό βοτσαλάκι για το χτίσιμο της προστασίας από τον κορονοϊό των νοσηλευτών και των άλλων εργαζομένων στην πρώτη γραμμή», λέει η κυρία Καλλή. «Όλοι μας, είτε ράβοντας τις μάσκες

είτε πηγαίνουντάς τες στα νοσοκομεία, νιώσαμε χαρά και αγαλλίαση, γιατί με αυτό που κάναμε βοηθήσαμε συνανθρώπους μας. Η κούραση έφυγε από πάνω μας, γιατί τη "σκέπασε" η προσφορά», λέει.

ΤΟ «ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΟ» ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

«Σε μια περίοδο κρίσης, όπως αυτή που διανύουμε, η αλληλεγγύη ενισχύει τη θετική ψυχολογία, την αίσθηση του ανήκειν στο κοινωνικό σύνολο, και δίνει σκοπό στην καθημερινότητα του ατόμου, η οποία άλλαξε άρδην μέσα σε μία στιγμή», εξηγεί η Εύα Κοκκορού, κλινική ψυχολόγος και επιστημονική συνεργάτιδα της Ενδοκρινολογικής Μονάδας στην Ιατρική Σχολή του ΕΚΠΑ. «Οι περισσότεροι άνθρωποι φαίνεται να υποστηρίζουν ο ένας τον άλλο σε τέτοιες καταστάσεις. Μετά τα αρχικά συναισθήματα φόβου, άγχους και αδυναμίας, οι άνθρωποι σύντομα θα συναντηθούν για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο».

Σε συμβολικές κινήσεις αλληλεγγύης προχώρησαν κράτη και κρατικοί αξιωματούχοι, ως «γείτονες» στο πλανητικό μας χωριό, που απειλείται από τον άγνωστο εχθρό. «Ιταλία, είμαστε στο πλευρό σου» ήταν το μήνυμα της Προέδρου της Δημοκρατίας Αικατερίνης Σακελλαροπούλου μέσω του προσωπικού της λογαριασμού στο Twitter, πριν από λίγες εβδομάδες. Το ελληνικό κοινοβούλιο φωταγωγήθηκε στα χρώματα της ιταλικής και της ισπανικής σημαίας, ενώ τόσο το ιταλικό όσο και το ισπανικό εθνικό σύμβολο υψώθηκαν στη Βουλή ως ένδειξη αλληλεγγύης και συμπαράστασης στις δύο χώρες που θρηνούν δεκάδες χιλιάδες θύματα από τον COVID-19.

Κάθε κρίση λοιπόν φαίνεται να ενεργοποιεί ένα «αντανεκλαστικό» αλληλεγγύης, που εξελίσσεται σε μια αλυσίδα προσφοράς και αλληλοβοήθειας, ικανοποιώντας ανάγκες πρακτικές, αλλά και συναισθηματικές-ψυχολογικές. «Έρευνες έχουν δείξει ότι οι αλτρουιστικές πράξεις βοηθούν στην ανακούφιση από τα αρνητικά συναισθήματα που δημιουργούνται όταν βλέπουμε ένα άλλο άτομο να αντιμετωπίζει προβλήματα. Η ενσυναίσθηση και η συμπόνια είναι επίσης σημαντικά κίνητρα», εξηγεί

η κυρία Κοκκορού. «Μολονότι όσοι προσφέρουν εθελοντικές υπηρεσίες συχνά έρχονται σε επαφή με τον ανθρώπινο πόνο, βιώνουν θετικά συναισθήματα. Πολλές έρευνες αποδεικνύουν ότι αυξάνονται η ικανοποίηση που αντλούν από τη ζωή και η αυτοεκτίμησή τους, ενώ μειώνονται το στρες και το αίσθημα της μοναξιάς που βιώνουν», καταλήγει. Σε πράξεις αλληλεγγύης και προσφοράς μπορεί να οδηγηθεί κανείς και όταν αισθάνεται στρες, ότι χάνει τον έλεγχο, ότι είναι ευάλωτος, αισθήματα συνήθη για όλους σε εποχές κρίσης: η ίδια η προσφορά με τη σειρά της βοηθά να αισθανθεί ξανά δυνατός, ότι επανέκτησε τον έλεγχο της ζωής του.

Η ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ ΘΑ ΦΑΝΕΙ ΣΤΟ... ΧΕΙΡΟΚΡΟΤΗΜΑ

Όταν στα μέσα Μαρτίου οι Ιταλοί άρχισαν να βγαίνουν στα μπαλκόνια και να χειροκροτούν, τιμώντας τις προσπάθειες του ιατρικού και του νοσηλευτικού προσωπικού, η αλληλεγγύη απέκτησε τη δική της παγκόσμια μουσική υπόκρουση.

Σε πρόσφατο μήνυμά του ο πρόεδρος της Γενικής Συνέλευσης του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, Τιτζίανι Μουχάμαντ-Μπάντε, τόνισε ότι «η αλληλεγγύη έχει υπάρξει η πρώτη και σημαντικότερη γραμμή άμυνάς μας» στα 75 χρόνια ύπαρξης του οργανισμού, εκφράζοντας με τη σειρά του ευχαριστίες όχι μόνο στο ιατρικό προσωπικό, αλλά και στους εθελοντές που δραστηριοποιούνται για την προστασία των ευάλωτων πολιτών σε κάθε γωνιά της Γης. Αντίστοιχες συγκινητικές αναφορές σε «ανθρώπους που ενώνονται για να συνδράμουν άλλους, είτε παραδίδοντας τρόφιμα και φάρμακα είτε φροντίζοντας τους γείτονές τους» περιείχε και το διάγγελμα της βασίλισσας Ελισάβετ στις αρχές Απριλίου.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΙΣ ΕΥΑΛΩΤΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

«Ο φόβος για το κακό που όλοι αντιμετωπίζουμε μας ενώνει, με στόχο το κοινό καλό», λέει η κ. Τίνα Λαμπρινίδου, που από τις πρώτες ημέρες της καραντίνας κινητοποιήθηκε με σκοπό τη δημιουργία μιας ομάδας

→ Η Εύα Φιλανθρωποπούλου προσφέρει εθελοντικά εξ αποστάσεως ψυχολογική υποστήριξη σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη.

Σε πράξεις αλληλεγγύης μπορεί να οδηγηθεί κανείς και όταν αισθάνεται στρες, ότι χάνει τον έλεγχο, ότι είναι ευάλωτος, αισθήματα συνήθη για όλους σε εποχές κρίσης: η ίδια η προσφορά με τη σειρά της βοηθά να αισθανθεί ξανά δυνατός, ότι επανέκτησε τον έλεγχο της ζωής του.

βοήθειας ηλικιωμένων. Απηύθυνε μέσω Facebook σχετική πρόσκληση σε όποιον ενδιαφερόταν και μέσα σε λίγες ημέρες δεκάδες άνθρωποι ανταποκρίθηκαν, κυρίως στις περιοχές του Αγίου Δημητρίου, της Αργυρούπολης και της Νέας Σμύρνης. Οι «βοηθοί» αναλαμβάνουν όλες τις εξωτερικές δουλειές (τρόφιμα, φαρμακείο, ταχυδρομείο, πληρωμή λογαριασμών κ.λπ.), τη μεταφορά ανθρώπων που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες σε ιατρεία ή νοσοκομεία για ιατρικές πράξεις (εξετάσεις, θεραπείες, αιμοκαθάρσεις κ.λπ.). «Κάνουμε ότι χρειάζεται ώστε να μειωθούν οι εξωτερικές μετακινήσεις τους ή να γίνονται με ασφάλεια, ενώ και οι εθελοντές είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τη χρήση μέσων προστασίας, ώστε να μην τους εκθέσουμε σε κίνδυνο», τονίζει η κυρία Λαμπρινίδου.



Αντίστοιχη επιτυχία είχε και η δράση «Κανένα ανάπηρο ή εμποδιζόμενο άτομο μόνο του» της συλλογικότητας Μηδενική ανοχή – Κίνηση χειραφέτησης αναπήρων, η οποία προχώρησε στη δημιουργία ενός πανελλαδικού δικτύου αρωγής αναπήρων και ανθρώπων με χρόνιες βλάβες. Ήδη περισσότεροι από εκατό πολίτες σε Αθήνα, Θεσσαλονίκη, Βόλο, Αγρίνιο, Χαλκίδα, Πάνανα, Καλαμάτα, Σαντορίνη, Κρήτη και αλλού ανταποκρίνονται στα αιτήματα βοήθειας που συγκεντρώνει η συλλογικότητα.

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Δεκάδες αιτήματα για βοήθεια έχει δεχθεί και η ομάδα εθελοντών επαγγελματιών ψυχικής υγείας, η οποία δημιουργήθηκε πριν από περίπου

τέσσερις εβδομάδες από συνεργάτες του Διαλογικού Κέντρου Ψυχοθεραπείας Συνηχήσεις και ενισχύθηκε από εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς, καλλιτέχνες, φοιτητές, επαγγελματίες από τον χώρο του μάρκετινγκ. «Τα αιτήματα μπορεί να είναι πολύ διαφορετικά μεταξύ τους, από την ανάγκη για συντροφικότητα και τον φόβο μοναξιάς μέχρι κρίσεις πανικού, φόβο θανάτου, κατάθλιψη. Μας προσεγγίζουν άτομα κάθε ηλικίας, ευπαθείς ομάδες, μέλη οικογενειών, άτομα με ψυχικά νοσήματα, άτομα εγκλωβισμένα σε ένα άδειο σπίτι ή σε ανύπαρκτο, πιεστικό χώρο», εξηγεί η κ. Εύα Φιλανθρωποπούλου, μέλος της ομάδας. Οι εθελοντές αναλαμβάνουν την υποστήριξή τους μέσω τηλεφώνου ή τηλεματικών εφαρμογών, σε ωριαίες συναντήσεις. «Αυτή την περίοδο, η αλληλεγγύη

είναι κατά τη γνώμη μου ένα από τα πιο σημαντικά αντικαταθλιπτικά. Η προσφορά δεν είναι μεταξύ άνισων ατόμων, αλλά είναι ένας διάλογος αμοιβαίας ενδυνάμωσης από διαφορετικές θέσεις», τονίζει η κ. Φιλανθρωποπούλου.

Μελέτη στο Χονγκ Κονγκ στα τέλη Ιουνίου του 2003 –στην αρχή της τελικής φάσης της επιδημίας του SARS– έδειξε ότι είχε σημειωθεί αύξηση των πτυχών της κοινωνικής συνοχής. Πάνω από το 60% των ερωτηθέντων δήλωσαν ότι ενδιαφέρονταν περισσότερο για τα συναισθήματα των μελών της οικογένειάς τους και περίπου το 30-40% δήλωσαν ότι βρήκαν τους φίλους τους και τα μέλη της οικογένειάς τους πιο υποστηρικτικά. Υπάρχει, λοιπόν, ελπίδα στην άκρη του τούνελ της καραντίνας να περιμένει ένα καλύτερο, πιο ανθρώπινο αύριο. ■