

Σύντομο Άρθρο

Υγεία και Ευεξία για τα Μέλη της Ελληνικής Διασποράς

Μαρία Ειρήνη Αυγουλά

Ερευνητική Συνεργάτρια, Athens Institute & Περιστασιακή
Ακαδημαϊκός, Πανεπιστήμιο του Κεντρικού Κούνσλαντ,
Αυστραλία

Συγκεκριμένα η Μελβούρνη στην Αυστραλία έχει αρκετό Ελληνισμό, (οι διάφορες έρευνές μου πραγματοποιήθηκαν όλες στην πόλη της Μελβούρνης στην Αυστραλία) – το ελληνικό κάτι τις, το ελληνικό μεράκι. Έχει κάτι ελληνικό για μικρούς και μεγάλους – από ελληνικές ορθόδοξες εκκλησίες, κέντρα διασκεδάσεως με ελληνική μουσική, ποδόσφαιρο με ελληνικές ομάδες και πολλά αλλά – μια μικρή Ελλάδα (Avgoulas and Fanany, 2024).

Η Μελβούρνη έχει μεγάλο ελληνικό πληθυσμό και η μετανάστευση από Ελλάδα για Αυστραλία ξεκίνησε με το *Assisted Passage Agreement* που έγινε το 1952 μεταξύ Ελλάδας και Αυστραλίας. Γι' αυτό έχει γράψει ο Kaloudis (2006): ειδικά για τη μετανάστευση και τον τρόπο με τον οποίο οι Έλληνες είχαν και έχουν ένα δυνατό δέσιμο με την Ελλάδα. Το ίδιο ισχύει και γι' αυτούς της διασποράς, είναι κάτι μοναδικό και σπουδαίο που τους ενώνει με την «Μάνα Ελλάδα».

Η ελληνική γλώσσα και η διατήρησή της ήταν και είναι κάτι ιδιαίτερα σημαντικό για όλες της γενιές της διασποράς (Masgoret & Gardner, 1999, Weston, 1996). Η γλώσσα είναι σημαντική για μια ομάδα ανθρώπων, είναι ένα δυνατό κομμάτι της κουλτούρας και έχει μια σημαντική θέση στο κοινωνικό πλαίσιο, στην εκκλησία, στα σχολεία και σε διάφορες οργανώσεις (Tsolidis & Pollard 2010).

Η έρευνα που θα περιγραφεί σε αυτό το σύντομο άρθρο έγινε στην Μελβούρνη και αφορά σε τρία μέλη μίας οικογένειας (σε μια μετανάστρια που γεννήθηκε στην Ελλάδα και σε δυο μέλη της ίδιας οικογένειας γεννημένα στην Αυστραλία – κόρη και εγγονή). Εξετάστηκε η υγεία/ευημερία και η ευεξία τους. Σε σύνολο συμμετείχαν 16 οικογένειες, συγκεκριμένα 48 συμμετέχοντες πήραν μέρος σε αυτή την έρευνα.

Πίνακας 1. Παραδείγματα των Ερωτήσεων της Συνέντευξης

«Τι σημαίνει να είσαι υγιής;»	«Πώς αντιμετωπίζοταν η ασθένεια στην Ελλάδα όταν ήσουν παιδί;»	«Τι σας έχει πει η μητέρα ή/και η γιαγιά σας για το πώς αντιμετωπιζόταν η ασθένεια στην Ελλάδα;»
«Μπορούμε να βελτιώσουμε/προστατέψουμε την υγεία μας με αυτό που τρώμε;»	«Η ασθένεια αντιμετωπίστηκε διαφορετικά στην Ελλάδα από ό,τι στην Αυστραλία;»	«Έχεις πάει Ελλάδα; Αν ναι, πόσο χρονών ήσουν και με ποιον πήγες; Αν όχι, γιατί;»
«Τι έχετε προσπαθήσει να διατηρήσετε και να παραδώσετε στις νεότερες γενιές για τον ελληνικό τρόπο ζωής;»		«Ποια ήταν η εμπειρία σας ως πρώτη ή δεύτερη γενιά στην Αυστραλία;»

Η σειρά των συνεντεύξεων ήταν από την νεότερη στη μεγαλύτερη. Αυτή η έρευνα είχε ως στόχο το τι είχε μεταφερθεί από γενιά σε γενιά ζώντας στη διασπορά και ειδικά στην μακρινή Αυστραλία. Αυτός ήταν και ο κύριος λόγος που πήρα συνέντευξη από τις νεότερες πρώτα.

Το άρθρο των Avgoulas & Fanany (2021) μας περιγράφει την σημαντικότητα της ελληνικής γλώσσας και ταυτόχρονα την ανάγκη διατήρησής της. Οι εγγονές των μεταναστών μου είπαν ότι ήταν στην ηλικία που ήταν οι γιαγιάδες τους όταν μετανάστευσαν και αυτό ήταν πολύ γενναίο και σίγουρα κάτι που αυτές ούτε στο όνειρό τους δε θα μπορούσαν να κάνουν.

Κάτι που άκουσα από πολλές μετανάστριες και που μου είπαν και η εγγονές τους ήταν ότι πίστευαν έντονα ότι η οικογένεια ήταν μια στήριξη και πως η μετανάστευση στην Αυστραλία είναι πολύ δύσκολη, ιδιαίτερα αν δεν έχεις οικογένεια στον τόπο που μεταναστεύεις.

Ο Panagakos (2003), εξηγεί ότι οι διάφορες κοινωνικές πλατφόρμες του διαδικτύου όπως το *Skype*, το *Viber*, το *Instagram* και το *Facebook* είναι βοηθούν την παγκόσμια διατήρηση πολιτισμών και γλωσσών, για παράδειγμα εδώ της ελληνικής ταυτότητας και του ελληνικού στίχου. Για τους νέους αυτό είναι κάτι εύκολο και γνωστό, αλλά για τους πιο μεγάλους είναι κάτι καινούριο, που όμως είπαν ότι θέλουν πολύ να μάθουν. Αυτή η διατήρηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για όλες τις γενιές και γενικά για όσους ζουν στη διασπορά, διότι τους δίνει την αίσθηση του ανήκειν (Kaloudis, 2006). Οι διάφορες έρευνες που έχω κάνει μας δείχνουν ότι ειδικά οι μετανάστες έκαναν μεγάλη προσπάθεια να μεταδοθεί η ελληνική ταυτότητα, ενώ ταυτόχρονα απορρίπτουν την αυστραλέζικη.

Πολλά μέλη με ελληνικές ρίζες, αλλά γεννημένα στην Αυστραλία και ειδικά όταν μου μιλούσαν για φαγητά μου έλεγαν ελληνικές λέξεις - μερικά παραδείγματα ήταν - κοτόσουπα, χόρτα, πρόσφορο, πίτες, φύλλο και πολλά άλλα. Επιπλέον μου είπαν ότι το ελληνικό φαγητό ήταν πιο νόστιμο και στην Ελλάδα το φαγητό είχε πιο ωραία γεύση από αυτή στην Αυστραλία – ήταν σαν να άκουγα τις γιαγιάδες να μου μιλάνε. Μια κοπέλα γεννημένη στην Αυστραλία μου είπε:

«Τα επεξεργασμένα φαγητά δεν είναι καλά για την υγεία. Έχουν πολλά χημικά – ας πάρουμε για παράδειγμα τα μήλα – γιατί είναι τόσο μεγάλα τώρα ενώ παλιά όχι? Τα μήλα από το δέντρο είναι μικρά και αυτά από τα μαγαζιά είναι μεγάλα. Έχουν πολλές παραπάνω ορμόνες και αρρώστιες τώρα σε σύγκριση με παλιά, στον καιρό της γιαγιάς μου.»

Και τώρα θα συζητήσω ένα άλλο πολύ σημαντικό θέμα, την Ελληνική Ορθόδοξη Θρησκεία. Η θρησκεία ήταν και είναι ακόμη πολύ σημαντική ειδικά γι' αυτούς που ζουν στην διασπορά, για πολλά, αλλά ακόμα περισσότερο για την υγεία. Η θρησκεία δίνει μια εξήγηση, μια απάντηση για τις διάφορες δυσκολίες και τα εμπόδια της ζωής και προσφέρει μια δύναμη και μια θετική σκέψη/αισιοδοξία απέναντι στις αντιξοότητες (Pargament, 1997, Tix & Fraizer, 1998, Koenig & Carson, 2012, Pargament & Cummings, 2010).

Αυτό που είναι γνωστό για τους ελληνορθόδοξους είναι ότι η εκκλησία τους δίνει αυτή την αγάπη, μια θέση στην κοινωνία, μια ευεξία και γενικότερα μια χαρά. Από την έρευνα αυτή εντοπίστηκαν τέσσερα θέματα και πειραματικοί τομείς μέσω της διαδικασίας ποιοτικής ανάλυσης δεδομένων. Αυτά είναι:

1. Γνώση της Υγείας και Εννοιολόγηση της Υγείας
2. Θρησκεία
3. Πολιτισμός
4. Μετάδοση της Γνώσης

Στη συνέχεια παρατίθενται αποσπάσματα από τις συνεντεύξεις όλων των γενιών γυναικών που συμμετείχαν για να τονιστούν τα θέματα και οι τομείς που βρέθηκαν.

Μετανάστρια:

«Η θρησκεία για εμένα είναι ο Θεός – Μεγάλωσα πιστεύοντας αυτό και είναι κάτι που έφερα μαζί μου από την Ελλάδα».

«Όταν στο τέλος της λειτουργίας ο παπάς βγάζει λόγο μας λέει να ζούμε σωστά, να νηστεύουμε και να προσευχόμαστε. Τα λόγια του είναι σοφά και μέσα μας γεννιέται μια γαλήνη και νιώθουμε μια χαρά. Μας λέει να μην νιώθουμε μίσος και αυτά τα σοφά λόγια μας ηρεμούν και μας κάνουν να νιώθουμε κοντά στον Θεό και γενικώς νιώθουμε χαρούμενοι, πιο υγιείς και ήρεμοι όταν πάμε στο σπίτι του Θεού, την εκκλησία.»

Πρώτη γενιά:

«Για εμένα είναι πολύ σημαντικό εγώ και τα παιδιά μου να λαμβάνουμε την Θεία Κοινωνία συχνά – γιατί ζούμε σε μια κοινωνία που μας φέρνει άγχος και πίεση. Και πιστεύω ότι είναι πολύ σημαντικό να έχουμε ρίζες στη θρησκεία - μας δίνει γερά θεμέλια και δύναμη.»

Δεύτερη γενιά:

«Η προσευχή είναι μια βοήθεια. Όταν προσεύχεσαι ή όταν έχεις έναν Άγιο προστάτη, υπάρχει μια ξεχωριστή δύναμη, μια υποστήριξη.»

«Γενικώς πάμε στο γιατρό – αλλά προσεύχομαι και για την γιαγιά μου που δεν είναι καλά. Προσεύχομαι γιατί είμαι θρήσκοι άνθρωποι και μέσω της προσεχής νιώθω μια ένωση με τον Θεό. Η προσευχή μου δίνει κουράγιο και μια άνεση – πάντα κάνω τον σταυρό μου πριν πάω για ύπνο. Οι γονείς μου και οι παππούδες μου, μου έμαθαν την θρησκεία και το να είμαι κοντά στον Θεό.»

Μετανάστρια:

«Στην Ελλάδα είχαμε κήπο εκείνα τα χρόνια, και θυμάμαι πολύ καλά ότι όλα ήταν φυσικά, και καλά για την υγεία μας.»
«Στην Ελλάδα που μεγάλωσα δεν είχαμε πολλά – θυμάμαι τρώγαμε πολλά όσπρια και όχι κρέατα όπως εδώ στην Αυστραλία. Και στην Ελλάδα ήμασταν πιο υγιείς, τρώγαμε από τη γη και γενικώς πιο υγιεινά – σπιτικά φαγητά.»

Πρώτη γενιά:

«Η μητέρα μου θυμάμαι μου έλεγε πάντα τι είναι καλό να τρώω – λαχανικά, όσπρια, αυτά με τα οποία μεγάλωσε στην Ελλάδα. Όταν ήμουν μικρή πάντα τρώγαμε καλά – γιατί η μαμά μου πάντα μαγείρευε υγιεινά και καλά φαγητά.»
«Όταν ήμασταν μικρά δεν είχαμε τόσες αρρώστιες και αλλεργίες – ούτε υπήρχε τόση κατάθλιψη, ειδικά στα παιδιά και στους νέους. Και για τον αυτισμό δεν ακούγαμε. Το φαγητό και γενικώς η φύση ήταν καλύτερη.»

Δεύτερη γενιά:

«Τα επεξεργασμένα φαγητά δεν είναι καλά – ας πάρουμε για παράδειγμα τα μήλα, τα οποία είναι πάρα πολύ μεγάλα – είναι από όλα τα χημικά που βάζουν. Τα μήλα στο δέντρο δεν είναι τόσο μεγάλα – σαν αυτά από το κατάστημα.»

Μετανάστρια:

«Στην Ελλάδα είχα πολύ ωραίο κήπο και όλα ήταν φρέσκα. Και στην Αυστραλία έχω κήπο – ο κήπος μας ενώνει με την Ελλάδα.»

Πρώτη γενιά:

«Αυτό που θυμάμαι πολύ καλά – και το λέω παντού, και στα παιδιά μου, είναι ότι μεγαλώνοντας πάντα οι γονείς μου είχαν κήπο και ο κήπος τους ήταν ο καλύτερος και πάντα φρέσκα λαχανικά και φρούτα – όλα ήταν πολύ νόστιμα. Μου έλεγαν ότι ο κήπος πάντα τους θύμιζε μου την πατρίδα.»

Δεύτερη γενιά:

«Οι γιαγιάδες και οι παππούδες μου – είχαν ένα πολύ μεγάλο κήπο και όλα ήταν πολύ φρέσκα – πιστεύω από αυτά που μου έλεγαν για τον κήπο – ότι ο κήπος για αυτούς ήταν Ελλάδα.»

Μετανάστρια:

«Όσο μπορώ μαγειρεύω μόνο ελληνικά.»
«Προτιμώ και μου αρέσουν πολύ τα όσπρια, αλλά δυστυχώς δεν αρέσουν στα παιδιά και στα εγγόνια μου. Βλέπεις μεγάλωσαμε με αυτά τα φαγητά και πιστεύω αυτά τα φαγητά είναι καλά για την υγεία και το χρωστάμε σε αυτή την καλή διατροφή της Ελλάδας μας που μπορέσαμε και γεράσαμε καλά με ευεξία και διάθεση – αυτό είναι πολύ σημαντικό.»

Πρώτη γενιά:

«Θυμάμαι η μητέρα μου έλεγε, αυτό που διάλλειμε να φάμε είναι ένα σύμβολο υγείας – και αυτό είναι κάτι που ακόμα λέει. Η μητέρα μου θυμάμαι μου έλεγε να τρώμε καλά και πιο πολύ, αλλιώς ο κόσμος θα πιστεύει ότι έχω κακό γάμο και ότι δεν είμαι χαρούμενη. Βλέπεις για αυτή την γενιά το να είσαι αδύνατος, σήμαινε πως δεν είσαι

χαρούμενος. Δεν άφηναν να πεταχτεί το φαγητό – πέρασαν από πόλεμο και πείνα. Βλέπουν γενικώς το φαγητό διαφορετικά από εμάς.»

Δεύτερη γενιά:

«Της γιαγιάς μου δεν της αρέσει όταν παίρνω φαγητό από έξω και μου λέει ας ερχόσουν εδώ να σου μαγείρευα κάτι.»

Για τους συμμετέχοντες η ελληνική γλώσσα ήταν ένας τρόπος να διατηρήσουν την ελληνική κουλτούρα και ήταν ένας τρόπος επικοινωνίας ειδικά για τους μετανάστες και όταν οι γεννημένες γενιές στην Αυστραλία πάνε Ελλάδα για διακοπές. Το να μιλάνε μόνο ελληνικά οι μετανάστες ήταν συνειδητό για να μην χαθεί η ελληνική γλώσσα, κουλτούρα και γενικώς η ελληνική ταυτότητα (δες, Borland, 2006). Όμως με τα χρόνια τους στην Αυστραλία και με τους συντρόφους τους που γεννήθηκαν στην διασπορά – ήταν φυσικό να χρησιμοποιούν λέξεις και γενικώς να μιλάνε την αγγλική γλώσσα όσο και αν το πάλεψαν – αυτή η γενιά μου είπε, «Ήταν στιγμές που και στην Ελλάδα κατά λάθος μίλησα αγγλικά και ξέχασα της ελληνικές λέξεις. Δεν ξέρω γιατί και πως έγινε αυτό.» Όμως με τις γενιές της διασποράς στη συνέντευξη έγινε το αντίθετο – για παράδειγμα οι ελληνικές λέξεις που χρησιμοποίησαν σε μια συνέντευξη ήταν:

Πρώτη γενιά:

Μάτι, ευχέλαιο, γιαγιά, χαμομήλι, αγιασμός, χωριό, προσευχή, πρόσφορο, Παναγία, ρίγανη, μύρο.

Δεύτερη γενιά:

Κήπος, νηστεία, σέλινο, ευχέλαιο, σταυρός, χωριό, Πάτερ ημών, μοναστήρι, πρόσφορο, γιαγιά.

Το 2011 διεξήχθη μια άλλη ποιοτική μελέτη που εξέτασε την «Πολιτισμική Κατανόηση της Υγείας και την Προσαρμογή στις Καρδιαγγειακές Παθήσεις μεταξύ Ελλήνων Ηλικιωμένων». Συνολικά 13 συμμετέχοντες άνω των 60 ετών συμμετείχαν σε αυτήν την έρευνα σε χρονικό διάστημα ενός μήνα. Όλοι οι συμμετέχοντες στρατολογήθηκαν από την ομάδα δραστηριοτήτων *Fron dita Care*. Ο Πίνακας 2 περιλαμβάνει τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων) που συμμετείχαν σε αυτήν την έρευνα, η οποία εξέτασε συγκεκριμένα τις πεποιθήσεις για την υγεία των ηλικιωμένων Ελληνοαυστραλών και τον τρόπο με τον οποίο κατανοούν την υγεία και την ασθένεια. Και, το 2016, πραγματοποιήθηκε η τρίτη μελέτη, η οποία διερεύνησε τον «Ελληνικό Χορό ως Πτυχή της Πολιτισμικής Ταυτότητας και Ευημερίας». Συνολικά 19 συμμετέχοντες από τη Σχολή Ελληνικού Χορού και Πολιτισμού *Manasis* (στη Μελβούρνη της Αυστραλίας) συμμετείχαν σε αυτήν τη μελέτη. Ο Πίνακας 3 περιλαμβάνει τα δημογραφικά στοιχεία αυτών των συμμετεχόντων. Χρησιμοποιήθηκε επίσης μια ποιοτική προσέγγιση για να κατανοηθεί για άλλη μια φορά ο λόγος συμμετοχής των συμμετεχόντων στον ελληνικό χορό ενώ ζουν στη Διασπορά.

Πίνακας 2. Δημογραφικά Στοιχεία Συμμετεχόντων της μελέτης «Πολιτισμική Κατανόηση της Υγείας και Προσαρμογή στις Καρδιαγγειακές Παθήσεις μεταξύ Ελλήνων Ηλικιωμένων»

Ηλικία (όταν έγινε η συνέντευξη) > 60	5 άνδρες, 8 γυναίκες	Άνδρες Συμμετέχοντες 2, 3, 5, 12, 13	Γυναίκες Συμμετέχουσες 1, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11
---------------------------------------	----------------------	--	---

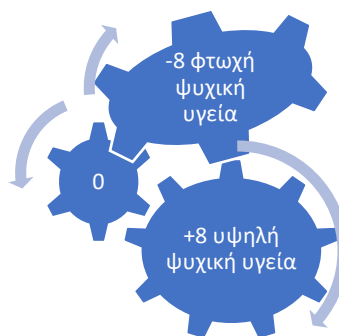
Πίνακας 3. Δημογραφικά Στοιχεία Συμμετεχόντων της Μελέτης «Ο Ελληνικός Χορός ως Πτυχή της Πολιτιστικής Ταυτότητας και Ενημερίας»

Ηλικία (όταν έγινε η συνέντευξη) > 18	4 άνδρες, 15 γυναίκες	Οι συμμετέχοντες γεννημένοι στην Ελλάδα ήταν 1, 2, 12, 13, 16	Οι συμμετέχοντες γεννημένοι στην Αυστραλία ήταν 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19
---------------------------------------	-----------------------	---	---

Η Παραδοσιακή Ψυχολογία Απέναντι στην Θετική Ψυχολογία

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που θα ακολουθήσει θα είναι μια συζήτηση σχετικά με τις έννοιες τόσο της παραδοσιακής ψυχολογίας όσο και εκείνες της θετικής ψυχολογίας. Κατά την εξέταση της ιδέας του «συνεχούς» (continuum) ψυχικής υγείας (για μια λεπτομερή συζήτηση σχετικά με αυτό, βλ. Gable & Haidt, 2005), διευκρινίζεται η φιλοσοφία της ψυχολογίας, η οποία είναι η μάθηση των ανθρώπων που φτάνουν στο δυναμικό του 0 από το -8, ωστόσο αυτό που έχει προσθέσει η θετική ψυχολογία είναι η κατανόηση του τι συμβαίνει από το σημείο «0» και πώς οι άνθρωποι μπορούν να ακμάσουν και να ανέλθουν στο +8.

Εικόνα 1. Συνεχές Ψυχικής Υγείας



Ανθρωπιστική Ψυχολογία

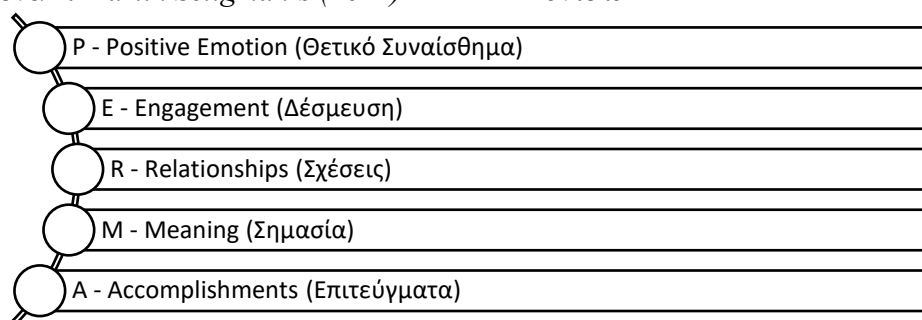
Η Ανθρωπιστική Ψυχολογία εμφανίστηκε στα μέσα του 20ού αιώνα, ως ένας τρόπος για να καλυφθούν οι περιορισμοί των θεωρητικών της εποχής, όπως του Φρόιντ (και του έργου του στην ψυχανάλυση) και του Σκίνερ (και του έργου του στον συμπεριφορισμό). Ωστόσο, για να δοθεί μια ακριβής περιγραφή, πρέπει να γίνει ένα ακόμη βήμα πίσω στην Αρχαία Ελλάδα και το έργο του Έλληνα φιλοσόφου Σωκράτη, ο οποίος επηρέασε την αρχαία φιλοσοφία και είναι περισσότερο γνωστός για το έργο του στους τομείς της ηθικής και της

επιστημολογίας (για μια λεπτομερή συζήτηση σχετικά με αυτό, βλ. May, 2000, Luce, 1992).

Αυτά που μας λένε τα γραπτά του μοντέλου *PERMA* του Μάρτιν Σέλιγκμαν (2011) ότι γενικώς υπάρχει μια θετικότητα σχετικά με την κουλτούρα ενός πληθυσμού στην διασπορά - και δεν έχει καμία σημασία εάν η μετανάστευση ήταν υποχρεωτική ή όχι.

Εφαρμόζοντας τα ευρήματα στις τρεις ποιοτικές μελέτες που παρουσιάζονται σε αυτή την εργασία σε συνδυασμό με όσα συζητούνται στο μοντέλο *PERMA*, αυτό που βλέπουμε είναι η συνάφεια και η συσχέτιση της έρευνας που παρουσιάζεται με τα στοιχεία του μοντέλου και της Θετικής Ψυχολογίας. Η Εικόνα 2 δείχνει τις πέντε μεταβλητές του μοντέλου, καθεμία από τις οποίες θα συζητηθεί και η συνάφειά της θα επισημανθεί περαιτέρω με αποσπάσματα από τους συμμετέχοντες στις μελέτες.

Εικόνα 2. Martin Seligman's (2011) *PERMA* Μοντέλο



Το θετικό συναίσθημα περιγράφεται καλύτερα με το να νιώθεις καλά. Αυτή η μεταβλητή του μοντέλου είναι η πιο προφανής σε σχέση με την ευτυχία, και την ικανότητα να έχεις αισιοδοξία και μια θετική προοπτική που σχετίζεται με τις εμπειρίες και τα οφέλη αυτών για την υγεία. Από την πρώτη μελέτη, μεταξύ των ηλικιωμένων Ελλήνων συμμετεχόντων, αυτό που βλέπουμε ήταν μια ισχυρή πεποίθηση ότι η υγεία και η συνολική τους ευεξία συνδέονταν με την ελληνορθόδοξη θρησκεία και τον Θεό, καθώς η κατανόηση που είχαν ήταν ότι η υγεία τους ήταν μια εκδήλωση του θελήματος του Θεού. Ένας συμμετέχων μοιράστηκε μια ιστορία:

«Ο Θεός προστάτευσε τον γιο μου, είχε καρκίνο, ήταν πολύ άρρωστος. Οι γιατροί δεν μου έδιναν καμία ελπίδα. Προσευχήθηκα στην Παναγία και ζήτησα τη βοήθεια του Θεού. Η υγεία του γιου μου καλυτέρευσε. Ήταν η μοίρα του και το θέλημα του Θεού να είναι καλά».

Διευκρινίστηκαν τα εξής σχετικά με την ενασχόλησή τους με τον ελληνικό χορό:

«Το μεγαλύτερο πράγμα σχετικά με την ελληνική μου ταυτότητα είναι να παίρνω μέρος σε διάφορες πολιτιστικές δραστηριότητες, μου δίνει την αίσθηση του μέλους.»

«Η ελληνική μου κουλτούρα και η ελληνική μου κληρονομιά με έφερε εδώ και βρήκα κάτι πολύ σημαντικό - και το πιο καλό για εμένα είναι ότι ο χορός γίνεται

βράδυ μετά τις άλλες μου υποχρεώσεις. Ο χορός εμένα μου φέρνει μεγάλη ευχαρίστηση και είναι κάτι που περιμένω με μεγάλη χαρά, είναι κάτι για εμένα που μου κάνει πολύ καλό και στην υγεία γενικώς.»

«Έχω μέσα μου ελληνικό αίμα – Ο χορός μου φέρνει χαρά, ευεξία και καλή υγεία – δεν μπορώ να το εξηγήσω, είναι κάτι πολύ σημαντικό για εμένα.»

Έπειτα συζητήθηκε η σχέση – η πραγματική ανθρώπινη σχέση και η σπουδαιότητα του να είσαι μέλος σε κάτι – για αυτό μου είπαν σχετικά:

«Ήρθα εδώ πριν μερικά χρονιά για την ψυχική μου υγεία. Εδώ βρίσκω εμένα – εδώ είμαστε χαρούμενοι. Ομάδες σαν αυτές είναι καλές – εδώ ξεχνάς προβλήματα και αρρώστιες. Όλα τα προβλήματα της ζωής μένουν στην πόρτα, πριν μπούμε μέσα.»

«Έρχομαι σε αυτή την ομάδα και νιώθω ζωντάνια, εδώ γελάω, νιώθω χαρά. Μια δυνατή ένωση – και για την υγεία αυτό είναι πολύ καλό.»

«Μόνο όταν πάω Εκκλησία και σε αυτή την ομάδα νιώθω πραγματική χαρά – Γεννιέμαι ξανά όταν έρχομαι εδώ και όταν πηγαίνω Εκκλησία – εδώ είναι σαν να πηγαίνω διακοπές.»

Η επόμενη έννοια – η ύπαρξη με σκοπό – θα συζητηθεί στο πλαίσιο του πώς παρουσιάζεται στο μοντέλο, δηλαδή η ευτυχία και η εκπλήρωση και ένας γενικός σκοπός στη ζωή.

Μια ηλικιωμένη μου είπε: «Νιώθω ήρεμη όταν πάω Εκκλησία – μια γαλήνη και δεν φοβάμαι τίποτα.» Στην συνέχεια μου μίλησε για την ομάδα ηλικιωμένων που είναι μέλος – η ομάδα την κρατά υγιή και, όταν δεν μπορεί να παραστεί, επηρεάζεται συναισθηματικά. «Νιώθω άσχημα και είναι σαν να λείπει κάτι όταν δεν είμαι εδώ. Αυτή η ομάδα μου φέρνει πολύ χαρά και ψυχική υγεία.»

«Οι παππούδες και οι γιαγιάδες δεν χορεύουν μαζί μας – είναι θεατές αλλά νιώθουν μεγάλη χαρά όταν μας βλέπουν, νιώθουν περήφανοι μας λένε – ειδικά όταν βλέπουν τα εγγόνια τους να χορεύουν.

Νιώθω μια αυτόματη ένωση μαζί τους, με ένα τραγούδι, μια ανάμνηση που μου λένε. Βλέπεις είναι η κουλτούρα μας και με αυτά μεγάλωσαν οι παππούδες και οι γιαγιάδες μας.»

Το τελευταίο στοιχείο του μοντέλου είναι η επίτευξη και η αίσθηση επίτευξης. Τα μηνύματα που παίρνουμε από αυτό το στοιχείο είναι οι στόχοι, η φιλοδοξία και η αίσθηση επίτευξης, και τι σημαίνουν όλα αυτά για την ικανότητά μας να ακμάζουμε πλήρως.

«Τα παιδιά μου πάνε και ελληνικό χορό και ελληνικό σχολείο – είμαι πολύ περήφανη μαμά – μαθαίνουν παραδοσιακό χορό, για την ελληνική κουλτούρα και την ελληνική γλώσσα.»

Οι στόχοι των μεταναστών ήταν γνωστοί – το ενδιαφέρον είναι ότι και η γενιές της διασποράς είχαν και έχουν τον ίδιο στόχο, όπως μου είπαν:

«Είναι πάρα πολύ σημαντικό για εμένα να διατηρήσω την ελληνική Ορθόδοξη θρησκεία μου, την ελληνική γλώσσα και την ελληνική κουλτούρα.»

«Όταν μεγαλώσω θέλω να μάθω να μαγειρεύω ελληνικά, και τα παιδιά μου θέλω να τρώνε ελληνικό φαγητό. Και θέλω να μιλάνε ελληνικά.»

«Κάθε τι ελληνικό πολύ το αγαπώ – είμαι Ελληνο-Αυστραλέζα και τα ελληνικά μου δεν είναι τόσο καλά – ανησυχώ για τα παιδιά μου και για το αν θα μιλάνε ελληνικά. Λέω της μητέρας μου ότι δεν θέλω να χάσω αυτό το κάτι, το ελληνικό – ναι, μένω Αυστραλία αλλά είμαι Ελληνίδα και πολύ περήφανη για αυτό.»

«Έχουμε όλοι – μικροί και μεγάλοι την ευθύνη να διατηρήσουμε και να μεταδώσουμε όλα αυτά τα ελληνικά.»

Τα σπουδαία αυτά λόγια μας δείχνουν ότι για όλα τα μέλη άσχετα από τη χώρα γέννησής τους – η «ελληνικότητα» και η διατήρησή της είναι πάρα πολύ σημαντική.

Βιβλιογραφία

- Avgoulas, M.-I., Fanany, R. (2021). The Significance of Community for Greek Australians Living in Diaspora. *Athens Journal of Social Sciences* 8(4): 221-230.
- Avgoulas, M., Fanany, R. (2024). Greek people, the Orthodox Religion and Resilience in the time of crisis. *Athens Journal of Health & Medical Sciences* 11(1): 31-42
- Borland, H. (2006). Intergenerational language transmission in an established Australian migrant community: what makes the difference? *International Journal of the Sociology of Language* 180(Aug).
- Gable, S. L., Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology* 9(2): 103-110.
- Kaloudis, G. (2006). Greeks of the diaspora: modernizers or an obstacle to progress? *International Journal on World Peace* 23(2): 49-70.
- Koenig, H., King, D, Carson, V. (2012). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.
- Luce, J. V. (1992). *An Introduction to Greek Philosophy*. New York: Thames & Hudson.
- Masgoret, A., Gardner, R. (1999). A causal model of Spanish immigrant adaptation in Canada. *Journal of Multilingual and Multicultural Development* 20(3): 216-235.
- May, H. (2000). *On Socrates*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Panagakos, A. (2003). Downloading New Identities: Ethnicity, Technology, and Media in the Global Greek Village. *Identities* 10(2): 201-219.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of religion and coping: theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Cummings, J. (2010). Anchored by faith: religion as a resilience factor. In J. W. Reich, A. J. Zautra (eds.), *Handbook of adult resilience*, 193-212. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Tix, A. P., Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66(2): 411-422.
- Tsolidis, G., Pollard, V. (2010). Home Space: Youth Identification in the Greek Diaspora. *Diaspora, Indigenous, and Minority Education* 4(3): 147-161.
- Weston, R. (1996). English language skills and parents' well-being. *Family Matters* 45: 34-37.