

Σύντομο Άρθρο

Έλληνας Στην Διασπορά

Μαρία Ειρήνη Αυγουλά

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

Η παρούσα μελέτη εξετάζει τη διασύνδεση της μεταναστευτικής εμπειρίας, της ταυτότητας και της ευεξίας στην ελληνική παροικία της Μελβούρνης, με έμφαση στον ρόλο της Ελληνορθόδοξης θρησκείας ως πυρήνα πολιτισμικής συνέχειας και ψυχοκοινωνικής ανθεκτικότητας. Μέσα από ανάλυση ποιοτικών δεδομένων και αφηγήσεων μεταναστών πρώτης και δεύτερης γενιάς, αναδεικνύονται τέσσερα βασικά στοιχεία που μεταδίδονται διαγενεακά: η ορθόδοξη πίστη, ο ελληνικός πολιτισμός, η γλώσσα και η διατροφή. Η θρησκεία λειτουργεί ως πλαίσιο νοηματοδότησης των εμπειριών και πηγή ψυχικής ενδυνάμωσης, ενώ πρακτικές όπως η προσευχή, η νηστεία και η συμμετοχή στα μυστήρια συνδυάζουν πνευματική και σωματική ευεξία. Παράλληλα, η γλώσσα και η ελληνική κουζίνα λειτουργούν ως φορείς ταυτότητας και πολιτισμικής μνήμης, συνδέοντας τις νεότερες γενιές με τις ρίζες τους. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η ευεξία στην ελληνική διασπορά δεν νοείται μόνο ατομικά, αλλά εντός ενός πολιτισμικού, θρησκευτικού και κοινοτικού πλαισίου, όπου η θρησκευτικότητα αποτελεί κρίσιμο παράγοντα διατήρησης της ταυτότητας και ψυχικής ισορροπίας απέναντι στις προκλήσεις της μετανάστευσης.

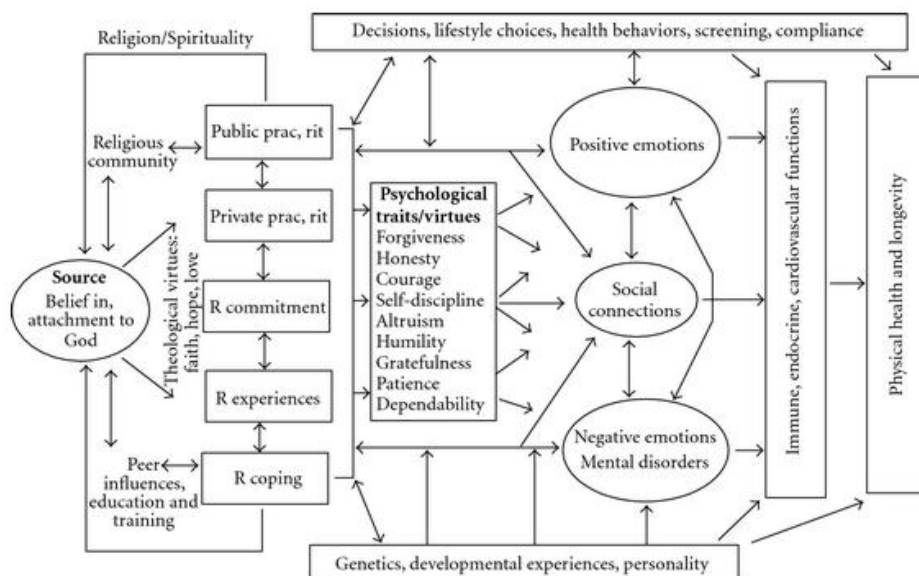
Λέξεις-κλειδιά: μετανάστευση, ταυτότητα, ευεξία, Ελληνορθόδοξη θρησκεία, ελληνική διασπορά, Μελβούρνη

Εισαγωγή

Στην παρούσα μελέτη θα εξεταστούν τρία κύρια θέματα:

1. Η μετανάστευση
2. Η ταυτότητα
3. Η ευεξία

Η Ελληνορθόδοξη θρησκεία κατέχει ιδιαίτερα σημαντική θέση για τους Έλληνες. Στη διεθνή βιβλιογραφία έχει αναδειχθεί επανειλημμένα η σχέση θρησκείας, υγείας και ευεξίας (Pargament and Cummings, 2010; Koenig, 2007; Pargament, 1997; Avgoulas and Fanany, 2015, μεταξύ άλλων).

Διάγραμμα 1. Μοντέλο της Σχέσης μεταξύ Θρησκείας και Υγείας (Koenig, King and Carson, 2012)

Γενικότερα, η βιβλιογραφία (Avgoulas & Fanany, 2012a· Burch, 2008· Cole, Stevenson & Rodgers, 2009· Geertz, 1973) αναδεικνύει την έντονη θετικότητα που χαρακτηρίζει τον ελληνικό πολιτισμό, η οποία στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στην Ελληνορθόδοξη θρησκευτική παράδοση. Η θρησκεία λειτουργεί ως ερμηνευτικό πλαίσιο για τα γεγονότα της ζωής, προσφέροντας απαντήσεις και νοσηματοδότηση (Park & Folkman, 1997; Murphy, Johnson & Lohan, 2003). Στην ελληνική κοινότητα, χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η Εκκλησία, τα θαύματα που συνδέονται με αυτήν και η δύναμη που αντλούν οι πιστοί από την προσευχή (Prado et al., 2004; Friedman et al., 2006; Pargament & Cummings, 2010; Avgoulas & Fanany, 2012a, 2012b, 2013).

Τα επικρατέστερα μοντέλα υγείας που απαντώνται στη βιβλιογραφία κατηγοριοποιούνται συνήθως ως βιοψυχοκοινωνικά, οικολογικά ή κοινωνικά. Ωστόσο, τα περισσότερα από αυτά παραβλέπουν τον κεντρικό ρόλο που διαδραματίζει η θρησκεία στην ατομική υγεία. Εξάιρεση αποτελεί το μοντέλο των Koenig, King και Carson (2012) (βλ. Διάγραμμα 1), το οποίο παρουσιάζει ιδιαίτερη σημασία για την ελληνική κοινότητα της Μεμβούρνης.

Από την ανάλυση των ερευνών προέκυψαν τέσσερα βασικά στοιχεία που μεταδίδονται διαγενεακά: ο πολιτισμός, η Ορθόδοξη θρησκεία, η ελληνική κουζίνα και η ελληνική γλώσσα. Το πιο καθοριστικό από όλα, ωστόσο, αναδείχθηκε η Ορθόδοξη πίστη.

Σε ό,τι αφορά την επίσημη εκπαίδευση και τη σχέση της με την υγεία, η πρώτη γενιά μεταναστών διέθετε περιορισμένο ή και καθόλου μορφωτικό υπόβαθρο, ενώ οι συμμετέχοντες που είχαν γεννηθεί στην Αυστραλία ήταν όλοι υψηλά μορφωμένοι. Συγκεκριμένα, η πλειονότητα της πρώτης γενιάς (63%) κατείχε πανεπιστημιακό πτυχίο, ενώ οι απόγονοι δεύτερης γενιάς βρίσκονταν στη

διαδικασία ολοκλήρωσης της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης ή είχαν ήδη ξεκινήσει πανεπιστημιακές σπουδές.

Αυθεντικά αποσπάσματα (μετανάστες):

«Για εμένα η ελληνική μας θρησκεία είναι μια δύναμη, μια παρέα, μια συμπαράσταση. Έτσι με μεγάλωσαν οι γονείς μου και είναι κάτι από τα πολλά που έφερα από την Ελλάδα.»

«Όταν ο παπάς βγάζει λόγο την Κυριακή στην εκκλησία – μας οδηγεί με τα λόγια του και για εμένα αυτά τα λόγια μου δίνουν γαλήνη και χαρά.»

«Είναι πολύ σημαντικό για εμένα και τα παιδιά μου να λαμβάνουμε Θεία Κοινωνία συχνά.»

«Η προσευχή μου δίνει δύναμη και το να έχεις έναν άγιο να σε προσέχει σου δίνει μια παραπάνω δύναμη και συμπαράσταση.»

«Πάμε στον γιατρό γενικά, αλλά και η προσευχή βοηθά – προσευχόμουν για τη γιαγιά μου όταν ήταν άρρωστη.»

Οι αφηγήσεις των συμμετεχόντων αναδεικνύουν τον καίριο ρόλο της Ορθόδοξης θρησκείας τόσο στην προσωπική τους ανθεκτικότητα όσο και στη συλλογική τους ταυτότητα. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν: «Η ελληνική θρησκεία είναι δύναμη, παρέα και συμπαράσταση· έτσι μας μεγάλωσαν οι γονείς μας». Η τακτική συμμετοχή στα μυστήρια, και ιδίως στη Θεία Κοινωνία, περιγράφεται ως «παραδοσιακή και απαραίτητη πρακτική», ενώ η προσευχή αναγνωρίζεται ως πηγή εσωτερικής δύναμης που λειτουργεί συμπληρωματικά προς την ιατρική φροντίδα. Οι μαρτυρίες αυτές καταδεικνύουν ότι η θρησκευτικότητα δεν περιορίζεται σε ατομικό επίπεδο, αλλά συνιστά και θεμελιώδες στοιχείο κοινοτικής συνοχής και πολιτισμικής συνέχειας.

Γένια μεταναστών:

«Στην Ελλάδα που μεγάλωσα είχα δικό μου κήπο – αυλή.»

«Δεν είχαμε πολλά μεγαλώνοντας στην Ελλάδα – τρώγαμε πολλά όσπρια και σπάνια κρέας. Αλλά ήμασταν χαρούμενοι και πιο υγιείς· τώρα που τα έχουμε όλα, τρώμε κρέας σχεδόν κάθε μέρα και δεν είμαστε καλά.»

«Στην Ελλάδα είχα μεγάλο κήπο με πολλά φρέσκα ζαρζαβατικά – έχω και εδώ κήπο, βλέπεις· ο κήπος μου θυμίζει την Ελλάδα και το ελληνικό χώμα.»

«Όσο μπορώ μαγειρεύω ελληνικά.»

«Στην ηλικία αυτή αυτό που προτιμώ είναι τα όσπρια – και κυρίως τις φακές, αλλά στα παιδιά δεν αρέσουν.»

Αυθεντικές μαρτυρίες (πρώτη γενιά):

«Η μητέρα μου έλεγε πάντα να τρώω καλά – τα καλύτερα, έλεγε, είναι τα χόρτα και τα όσπρια, και να τρώω πολύ λίγο κρέας. Με αυτά μεγάλωσα.»

«Παλιά δεν υπήρχαν τόσες πολλές αρρώστιες – και ειδικά παιδικές δεν υπήρχαν τόσες, όπως τώρα. Ήταν το φαγητό· τότε τρώγαμε καλύτερα. Κυρίως από το σπίτι και πολύ σπάνια απ' έξω.»

«Θυμάμαι όταν μεγάλωνα, πάντα οι γονείς μου είχαν κήπο – ειδικά θυμάμαι τον πατέρα μου, πάντα εκεί ήταν. Μου έλεγαν ότι τους θύμιζε το χωριό και την Ελλάδα όπου μεγάλωσαν.»

Δεύτερη γενιά:

«Τα επεξεργασμένα τρόφιμα είναι επιβλαβή για την υγεία μας, όλα αυτά τα χημικά... Γιατί τώρα τα μήλα είναι τόσο μεγάλα; Τα μήλα από το δέντρο είναι μικρότερα σε σύγκριση με αυτά από το σούπερ μάρκετ. Οι αυξητικές ορμόνες δεν υπήρχαν τότε, και αυτός είναι ο λόγος που σήμερα έχουμε περισσότερες ασθένειες, που δεν υπήρχαν την εποχή της γιαγιάς μου. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ήταν η γιαγιά μου, η οποία μεγάλωσε σε ένα χωράφι καπνού. Εκεί, ο καπνός ήταν εντελώς φυσικός, δεν ήταν εθιστικός· ήταν βέβαια επιβλαβής για τους πνεύμονες, αλλά όχι τόσο πολύ, και δεν υπήρχαν όλα αυτά τα χημικά. Δεν ήταν εθιστικός· τον κάπνιζες μόνο γιατί ήταν κάτι που έκαναν οι άλλοι, κάτι κοινωνικό. Τώρα, τα τσιγάρα είναι ένα από τα χειρότερα πράγματα που μπορείς να βάλεις στο σώμα σου.»

«Οι παππούδες και οι γιαγιάδες μου διατηρούσαν πάντα κήπο με λεμονιές και πλήθος λουλουδιών. Μου ανέφεραν ότι αυτό αντανάκλα την Ελλάδα· αποτελεί μέρος της παράδοσης και της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.»

Από τα δεδομένα προκύπτει ότι ο «ελληνικός τρόπος» αποτελούσε ισχυρή αντίληψη, ιδιαίτερα μεταξύ των μεγαλύτερων σε ηλικία συμμετεχόντων. Παρά την έντονη διστακτικότητά τους, ωστόσο, επηρεάζονταν από τον «αυστραλιανό τρόπο», κυρίως μέσω της οικογένειας, των φίλων, των γιατρών και, γενικότερα, όσων είχαν γεννηθεί στην Αυστραλία, φαινόμενο που αντανάκλα τη διασπορά πολιτισμικών επιρροών.

Η νηστεία, δηλαδή η αποχή από ορισμένες τροφές, αποτέλεσε σημείο αναφοράς για όλες τις γενιές. Ένας συμμετέχων εξήγησε: «Η νηστεία είναι αυτό που κάνουμε στη θρησκεία μας. Η θρησκεία υπάρχει μέσα μας, και γεννιόμαστε με μια πατρίδα και μία θρησκεία». Ένας άλλος μετανάστης ανέφερε: «Αν δεν νηστεύεις, δεν μπορείς να κατανοήσεις τα θρησκευτικά γεγονότα».

Ταυτόχρονα, η πρακτική της νηστείας διαφοροποιείται σε σχέση με τις συνθήκες ζωής στην Αυστραλία: «Ζώντας στην Αυστραλία, νηστεύουμε μόνο την εβδομάδα πριν από το Πάσχα. Οι άνθρωποι στην Ελλάδα εργάζονται λιγότερες ώρες, έχουν ημέρες ελεύθερες και μπορούν να γιορτάσουν καλύτερα», σημείωσε ένας συμμετέχων. Μια συμμετέχουσα τόνισε ότι αν βρισκόταν στην Ελλάδα, θα τηρούσε πιο αυστηρά τη νηστεία: «Εκεί θα το ένιωθες περισσότερο ως εορταστικό

θρησκευτικό γεγονός, γιατί τις θρησκευτικές περιόδους αλλάζουν τις ώρες εργασίας τους ανάλογα με τις γιορτές και την παρακολούθηση των εκκλησιαστικών λειτουργιών».

Οι μαρτυρίες αυτές αναδεικνύουν ότι η νηστεία δεν αποτελεί μόνο θρησκευτική υποχρέωση, αλλά και μέσο διατήρησης πολιτισμικής ταυτότητας και σύνδεσης με την πατρίδα, ακόμη και μέσα σε ένα διαφορετικό κοινωνικό και εργασιακό πλαίσιο.

Σημαντικό και ενδιαφέρον ήταν επίσης το εύρημα μιας αλλαγής στο συμβολικό νόημα της νηστείας στο αυστραλιανό πλαίσιο. Ένας συμμετέχων παρατήρησε: «Προφανώς είναι δύσκολο να νηστεύεις τις Τετάρτες και τις Παρασκευές, αλλά τουλάχιστον προσπαθώ να καταναλώνω χορτοφαγικά γεύματα». Ένας άλλος διευκρίνισε: «Η νηστεία είναι κυρίως θρησκευτική. Σε προετοιμάζει ψυχολογικά, σε καθαρίζει πριν από τις χαρούμενες μέρες, αλλά είναι επίσης πολύ υγιεινή. Συνήθως νηστεύω, εκτός αν υπάρχει κάποια ιδιαίτερη περίπτωση, και ίσως καταναλώσω γαλακτοκομικά. Είναι επίσης μια ευκαιρία να είσαι πραγματικά υγιής. Μου αρέσει να νηστεύω και δεν είναι κακό».

Η γλώσσα διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στη διατήρηση της πολιτισμικής ταυτότητας και λειτουργεί ως δείκτης ταυτότητας. Για τους συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης, η χρήση της ελληνικής γλώσσας αποτελούσε τρόπο διατήρησης της πολιτισμικής τους ταυτότητας, ακόμη και όταν η γλώσσα δεν ήταν ο κύριος μέσος επικοινωνίας. Ένα σχόλιο από έναν συμμετέχοντα δεύτερης γενιάς αποτυπώνει αυτό με σαφήνεια:

«Δεν θέλω να χάσω κανένα μέρος της ελληνικής μου ταυτότητας. Όπως είπα, δεν θεωρώ τον εαυτό μου Αυστραλό, δεν έχω αυστραλιανό αίμα. Όπως ένας αφρικανικός ελέφαντας, αν γεννηθεί στην Αυστραλία, εξακολουθούμε να τον θεωρούμε αφρικανικό, οπότε εμείς απλώς είμαστε Έλληνες γεννημένοι αλλού.»

Βιβλιογραφία

- Ai AL, Peterson C, Tice TN, Bolling SF, Koenig HG (2004) Faith-based and Secular Pathways to Hope and Optimism Subconstructs in Middle-aged and Older Cardiac Patients. *Journal of Health Psychology*, 9(3), 435 -450. doi:10.1177/1359105304042352
- Alba R (1990) *Ethnic Identity: The Transformation of White America*. Yale University Press, New Haven, CT
- Arrindell WA, Hatzichristou C, Wensink J, Rosenberg E, van Twillert B, Stedema J, Meijer D (1997) Dimensions of national culture as predictors of cross-national differences in subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 37-53
- Authers B (2006) I'm Not Australian, I'm Not Greek, I'm Not Anything': Identity and the Multicultural Nation in Christos Tsiolkas's *Loaded*. *Journal of the Association for the Study of Australian Literature*, 4(0), 133-146.
- Avgoulas M (2013) The Greek diaspora of Melbourne, Australia. *Polidhromo - Periodical for Bilingualism and Multiculturalism in Education and Society*, 6(1) 54-58

- Avgoulas M, Fanany R (2012a) Cultural Understanding of Health and Adjustment to Cardiovascular Disease among the Greek Elderly. *The International Journal of Aging and Society* 1(4): 61-74.
- Avgoulas M, Fanany R (2012b) *Religion as a Source of Resilience for Elderly Greeks in Melbourne, Australia*. ATINER'S Conference Paper Series, No: PSY2012-0089.
- Avgoulas M, Fanany R (2013) Religion as a Means of Resilience and Adjustment to Chronic Illness. *The International Journal of Health, Wellness and Society*, 2(2): 45-51.
- Avgoulas MI, Fanany R (2015) The Greek Diaspora of Melbourne Australia through the Eyes of the Second Generation Greek Australian. *Athens Journal of Social Sciences*, 2(2): 99-108
- Barker A (2012) Oakleigh's Cultural Precinct – Opportunities for People to Connect with One Another, *Vanilla Cakes and Lounge Magazine*, Summer 2012, p.9.
- Berry JW, Kim U (1988) *Acculturation and mental health*. In P. R. Dasen, J. W. Berry, & N. Sartorius (Eds.), *Health and cross-cultural psychology: Towards application* (pp.207-236). Newbury Park, CA Sage.
- Bondi L (1993) *Locating identity politics*. In: Keith, M., Pile, S. (Eds), *Place and the Politics of Identity*. Rutledge, London, pp 84-101.
- Borland H (2006). Intergenerational language transmission in an established Australian migrant community: what makes the difference? *International Journal of the Sociology of Language*, 2006(180). doi:10.1515/IJSL.2006.038.
- Burch S (2008) *Cultural and Anthropological Studies*, in *Health Studies: An Introduction*. Palgrave Macmillan, 186-229.
- Christou A (2001) *The Struggle, Success and National Consciousness of the Greek Diaspora in America*, in Lena Koski and Katri Pajala (eds), *American Studies at the Millennium: Ethnicity, Culture and Literature*, Finland University of Turku, pp. 125-135.
- Cole E, Stevenson M, Rodgers B (2009) The influence of cultural health beliefs on self reported mental health status and mental health utilization in an ethnically diverse sample of older adults. *Journal of Feminist Family Therapy: An International Forum*, 21, 1-17.
- Diener E, Diener M (1995) Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener E, Diener M, Diener C (1995) Factors predicting the subjective well being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851–864.
- Dwyer SC, Buckle JL (2009) The Space Between: On Being an Insider-Outsider in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 8(1), 54-63.
- Evergeti V (2006) Living and Caring Between Two Cultures. *Community, Work & Family*, 9(3), 347–366. <http://doi.org/10.1080/13668800600743511>.
- Friedman LC, Kalidas M, Elledge R, Dulay MF, Romero C, Change J, et al. (2006) Medical and Psychosocial Predictors of Delay in Seeking Medical Consultation for Breast Symptoms in Women in a Public Sector Setting, *Journal of Behavioral Medicine*, 29 (4): 327-334.
- Fusch PI, Ness LR (2015) Are we there yet? Data saturation in qualitative research. *The Qualitative Report*, 20(9), 1408.
- Geertz C (1973) *The Interpretation of cultures: Selected essays*. Basic Books
- Georgas J, Berry JW, van de Vijver FJR, Kagitcibasi C, Pootinga YH (2006) *Families across cultures: A 30-nation psychological study*. New York: Cambridge University Press.

- Georgiades S (2010) Sensitive practice with Greek immigrants: a review of evidence. *International Journal of Culture and Mental Health*, 3(1), 52-60.
- Kaloudis G (2006) Greeks of the diaspora: modernizers or an obstacle to progress? *International Journal on World Peace*. Retrieved from <http://www.highbeam.com/doc/1G1-158528228.html>
- Khoo SE, McDonald P, Giorgas D, Birrell B (2002) *Second Generation Australians. Canberra: Australian Centre for Population and the Department of Immigration and Multicultural and Indigenous Affairs*.
- Koenig HG (2007) Religion and remission of depression in medical in patients with heart failure/pulmonary disease. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(5), 389-395.
- Koenig H, King D, Carson V (2012) *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.
- Lopez-Class M, Castro FG, Ramirez AG (2011) Conceptions of acculturation: A review and statement of critical issues. *Social Science & Medicine*, 72(9), 1555-1562. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.03.011>
- Mariño R, Minichiello V, Schofield M, Wright C (2002) Oral health through the life experiences of older Greek and Italian adults. *Australian Journal of Primary Health*, 8(3), 20-29.
- Montreuil A, Bourhis RY (2004) Acculturation orientations of competing host communities toward valued and devalued immigrants. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(6), 507-532.
- Murphy SA, Johnson LC, Lohan J (2003) Finding meaning in a child's violent death: A five-year prospective analysis of parents' personal narratives and empirical data. *Death Studies*, 27, 381-404
- Organista PB, Organista KC, Kurasali K (2003) *The relationship between acculturation and ethnic minority health*. In K.M. Chun, P. Ballas, & G. Mar (Eds.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research* (pp 139-161). Washington, DC, US: American Psychological Association
- Pargament KI (1997) *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Pargament KI, Cummings J (2010) *Anchored by Faith: Religion as a Resilience Factor*, in Reich, JW, Zautra, AJ and Hall, JS, eds, *Handbook of Adult Resilience*, The Guilford Press, New York and London, 193-212
- Park CL, Folkman S (1997) Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144. doi:10.1037/1089-2680.1.2.115
- Pauwels A (2005) Maintaining the Community Language in Australia: Challenges and Roles for Families. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 8(2-3), 124-131. doi:10.1080/13670050508668601
- Prado G, Feaster DJ, Schwartz SJ, Pratt IA, Smith L, Szapocznik, J (2004) Religious Involvement, Coping, Social Support, and Psychological Distress in HIV-Seropositive African American Mothers, *AIDS and Behavior*, 8 (3): 221-235.
- Portes A (1994) Introduction: immigration and its aftermath, *International Migration Review*, vol. 28 (4): 632-639.
- Pumariega AJ, Rothe E, Pumariega JB (2005) Mental Health of Immigrants and Refugees. *Community Mental Health Journal*, 41(5), 581-597. <http://doi.org/10.1007/s10597-005-6363-1>
- Singleton A (2016) Generations of Change: Religion and Spirituality in Contemporary Australia. *LiNQ (Literature in North Queensland)*, 38(1): 110-115.

- Rosenbaum JN (1991) The health meanings and practices of older Greek-Canadian widows. *Journal of Advanced Nursing*, 16(11), 1320–1327.
- Smolicz JJ, Secombe ME, Hudson DM (2001) Family Collectivism and Minority Languages as Core Values of Culture among Ethnic Groups in Australia, *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 22(2): 152-172
- Tamis AM (2005) *The Greeks in Australia*, Cambridge University Press, Cambridge and New York.
- Tamis A, Gauntlett S, Petrou S (1993) *Unlocking Australia's Language Potential. Profiles of 9 Key Languages in Australia*. Vol. 8: Modern Greek. Deakin: National Languages and Literacy Institute of Australia
- Tix AP, Frazier PA (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.
- Tsolidis G, Pollard V (2009) Being a “wog” in Melbourne – young people’s self-fashioning through discourses of racism. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 30(4), 427-442. doi:10.1080/01596300903237206
- Unger JB, Schwartz SJ (2012) Conceptual considerations in studies of cultural influences on health behaviors. *Preventive Medicine*, 55(5), 353–355. <http://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.09.024>
- Weisskirch RS, Alva SA (2002) Language brokering and the acculturation of Latino children. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 24(3), 369-378ch
- Yeung WH, Schwartz MA (1986) Emotional disturbance in Chinese obstetrical patients: A pilot study. *General Hospital Psychiatry*, 8, 258-262.
- Zheng X, Berry JW (1991) Psychological adaptation of Chinese sojourners in Canada. *International Journal of Psychology*, 26, 451-470.

Greek in the Diaspora

Maria Irene Avgoulas

*Research Fellow, Athens Institute & Adjunct Academic,
Central Queensland University, Australia*

This study examines the relationship between migration, identity, and well-being within the Greek community of Melbourne, focusing on the role of Greek Orthodox religion as a foundation of cultural continuity and psychosocial resilience. Through qualitative data and narratives from first- and second-generation migrants, four key elements were found to be transmitted across generations: Orthodox faith, Greek culture, language, and cuisine. Religion provides a framework for interpreting life experiences and serves as a source of spiritual and emotional strength, while practices such as prayer, fasting, and participation in the sacraments integrate spiritual and physical dimensions of health. Likewise, language and Greek cuisine act as carriers of identity and cultural memory, connecting younger generations to their heritage. The findings suggest that well-being in the Greek diaspora is understood not merely as an individual condition but as part of a wider cultural, religious, and communal framework where religiosity is a vital factor for maintaining identity and psychological balance.

Keywords: *migration, identity, well-being, Greek Orthodox religion, Greek diaspora, Melbourne*