

Μια πανδημία συνεργασίας!- Γραμμή Ψυχοκοινωνικής υποστήριξης 10306!

Τους τελευταίους μήνες λόγω του κορωνοϊού βιώνουμε έντονα πρωτόγνωρες καταστάσεις που συνεχώς μεταβάλλονται. Σε μια επιθυμία να ακούσω πού βρίσκονται συναισθηματικά οι άνθρωποι σε αυτή τη φάση της πανδημίας, τόσο αυτοί που ζητούν ψυχολογική υποστήριξη, αλλά και αυτοί που την παρέχουν, παρακολούθησα την πρόσφατη ενημερωτική ημερίδα της τηλεφωνικής Γραμμής Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης 10306. Η γραμμή αυτή, υπό την επιστημονική αιγίδα και την συντονιστική υποστήριξη της Α΄ Ψυχιατρικής Κλινικής, του Αιγινήτειου Νοσοκομείου του ΕΚΠΑ, υπό την συντονιστική και λειτουργική υποστήριξη της Ομοσπονδίας φορέων Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης Αργώ, του Αιγινήτειου Νοσοκομείου, προσφέρει μια ανώνυμη και εικοσιτετράωρη παροχή ψυχολογικής υποστήριξης για την πανδημία. Δράττομαι της φράσης της Θεοδώρας Σκαλή, ΕΔΙΠ Ψυχολογίας, της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ, μέλος της επιστημονικής και συντονιστικής Ομάδας Έργου του 10306, που αναφερόμενη στον τρόπο που οργανώθηκε αυτή η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης μέσω του 10306, εν μέσω της πανδημίας, μίλησε για μια πανδημία συνεργασίας.

Πανδημία συνεργασίας! Πραγματικά μια εμπνευστική φράση!

Η πανδημία που βιώνουμε είναι ένα πρωτόγνωρο για τις γενιές μας φαινόμενο με κοινωνικές, πολιτικές αλλά και υπαρξιακές προεκτάσεις. Οι ενδοψυχικές συγκρούσεις είναι έντονες, θέματα όπως η τρωτότητά μας ως είδος αλλά και η τρωτότητα των αγαπημένων μας ανθρώπων, η ισότητα απέναντι στο θάνατο αλλά και η ισότητα απέναντι στη ζωή, βρίσκονται σχεδόν καθημερινά στο προσκήνιο. Ο άνθρωπος καλείται να έρθει αντιμέτωπος με τους μεγαλύτερους υπαρξιακούς φόβους, φόβους κρυμμένους συνήθως κάτω από το παχύ πέπλο της καθημερινότητας. Μάλιστα, καλείται να το κάνει αυτό απομονωμένος και αποστειρωμένος συναισθηματικά, καθώς η εγγύτητα ισοδυναμεί σε συμβολικό και σε πρακτικό επίπεδο με την μόλυνση ή και τον αφανισμό της ζωής. Αλήθεια, τι είναι ο άνθρωπος χωρίς τη συντροφιά; Τι είναι ο άνθρωπος χωρίς την επαφή; Η τεχνολογία έσπευσε να γεμίσει αυτά τα κενά, αποτυγχάνοντας όμως να αναπληρώσει οτιδήποτε έχει χαθεί. Ποτέ ξανά δεν νιώσαμε την καταστροφή που φέρνουν οι οθόνες στις ζωές μας, από ό,τι τώρα. Σίγουρα διευκολύνουν, αλλά δεν αντικαθιστούν.

Ο άνθρωπος μόνος απέναντι στο φόβο θάνατου. Ή όχι; Ακόμα και η υπολειμματική επαφή μας λειτουργεί ανακουφιστικά. Ο πόνος και η αγωνία μοιράζονται. Κι αυτό γιατί το να κουβαλάνε δύο χέρια ένα μεγάλο βάρος είναι κουραστικό, το να το κουβαλάνε κάποια εκατομμύρια είναι ανεκτό. Άλλωστε έτσι δημιουργούνται οι κόλλες και οι άνθρωποι κολλάνε μεταξύ τους, μέσα από τα κοινά τους βιώματα και πάθη, και γίνονται πιο δυνατοί να τα αντιμετωπίσουν. Η ισχύς εν τη ενώσει. Οι άνθρωποι συνεργάστηκαν με τις προσταγές της φύσης, αλλά και μεταξύ τους, έφτιαξαν δομές, προσάρμοσαν τις λύσεις, τις εργασίες, τις καθημερινότητές τους. Η προσαρμογή είναι ένας μηχανισμός επιβίωσης, όχι χωρίς απώλειες, αλλά με επίγνωση της αλλαγής. Ίσως προσωρινής αλλαγής, ίσως πάλι και όχι. Αυτή είναι η μία από τις αξίες της τηλεφωνικής γραμμής 10306, η αναγνώριση ότι δεν είμαστε μόνοι σε όλο αυτό και η αναγνώριση της δύναμης που κυοφορεί το «μαζί». Είναι ευθύνη μας να συμμετέχουμε σε αυτή τη γέννα.

Δεν είναι άλλωστε υποθέτω τυχαίο το κύμα αποκαλύψεων και εξομολογήσεων για περιστατικά βίας και κακοποίησης. Ίσως η πανδημία ευνόησε την περισυλλογή, τη στροφή προς τα μέσα, προς τον εαυτό. Ίσως ευνόησε την απομάκρυνση από κακοποιητικά περιβάλλοντα που συνυφαίνουν εκείνο το

παχύ πέπλο της καθημερινότητας, για το οποίο μιλάω στην αρχή. Περιβάλλοντα που δημιουργούν σχέσεις εξάρτησης με αφεντικά, μισθούς, επαγγελματική και κοινωνική φήμη και αποδοχή. Γιατί σε μια πανδημία που όλα σταματάνε, τι τελικά έχει αξία; Το να παίρνεις απόσταση από τα πράγματα είναι μια ευνοϊκή συνθήκη να επανεξετάσει κανείς τις αξίες του και να ρίξει μια προσεκτική ματιά στις πληγές του. Και, ίσως, να λάβει τις γάζες να τις περιποιηθεί. Να και κάτι ακόμη που παράγεται σε αφθονία μέσα στις συνθήκες πανδημίας έπειτα από τις μάσκες: οι γάζες.