



εγκλωβισμένοι στο σπίτι δεν σημαίνει
αποκομμένοι από την επικοινωνία



Βιβλιοθήκη
Δημιουργικής
Επιχειρηματικότητας

τεύχος πρώτο, Δεκέμβριος 2020

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Γ. ΓΕΡΑΣΙΜΑΤΟΣ

ISBN 978-618-83250-9-8

“εγκλωβισμένοι στο σπίτι δεν σημαίνει αποκομμένοι από την κοινωνία”

Η πανδημία του 2020 ανέτρεψε μια καθημερινότητα καθολικής αποδοχής από το σύνολο σχεδόν των πολιτισμένων κοινωνιών του πλανήτη. Οι άνθρωποι μένουν στο σπίτι αναγκαστικά, ενώ δεν έμεναν ακόμη και όταν ήσαν άρρωστοι. Σταμάτησαν να πηγαίνουν στις δουλειές τους, στην αγορά, στους γονείς και στους φίλους τους, στην εκκλησία, σταμάτησαν να πηγαίνουν επαγγελματικά ταξίδια, διακοπές, οπουδήποτε. Σταμάτησαν υποχρεωτικά, ως εφαρμογή καθολικών κυβερνητικών μέτρων για την προστασία των ιδίων και του περιβάλλοντός τους.

Αυτή η αλλαγή της καθημερινότητας και οι ριζικές δομικές αλλαγές που την ακολουθούν, έχουν προκαλέσει σοκ και έχουν επηρεάσει βαθιά την ψυχική υγεία των ανθρώπων, η οποία επιδεινώνεται συνεχώς από την αβεβαιότητα και την αναποτελεσματικότητα των αποφάσεων και των χειρισμών για την αντιμετώπιση της πανδημίας, την κοινωνική απομόνωση, τον καταγισμό ειδήσεων που προκαλούν τρόμο, κ.α.

2

Μένοντας υποχρεωτικά στο σπίτι, δεν σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσουμε κάθε μας προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική επικοινωνία. Απεναντίας, μας δίνεται ο χρόνος που λέγαμε ότι δεν είχαμε, να αξιοποιήσουμε προς όφελός μας και προς όφελος όλων όσων αγαπάμε την τεχνολογία και τις νέες δυνατότητες που μας παρέχει. Η επικοινωνία πλέον μέσω κινητής τηλεφωνίας και διαδικτύου έγινε όλα όσα μας κρατάνε ψυχικά και σωματικά υγιείς σε περιόδους καραντίνας. Έγινε η σπουδαιότερη ασχολία μας καθημερινά και σε πολλές περιπτώσεις μας κρατάει συντροφιά για ώρες.

Σταμάτα να βλέπεις ειδήσεις.

Μπορείς να λάβεις όλες τις πληροφορίες που θέλεις, από το διαδίκτυο, στοχευμένα, έγκυρα, οποτεδήποτε, ώστε να είσαι ενημερωμένος για τον αριθμό των κρουσμάτων, για τις νέες τεχνολογίες και καινοτομίες που επιστρατεύονται στην αντιμετώπιση της πανδημίας, για τις αποφάσεις της κυβέρνησής σου στην στήριξη της οικονομίας, χωρίς να είσαι παγιδευμένος να ακούς επί μια ώρα πολιτικές και δημοσιογραφικές κορώνες και υπερβολές, ούτε κριτικές ασχέτων που δεν σέβονται την νοημοσύνη σου ή που προσπαθούν να σου ξεπλύνουν τον εγκέφαλο με μασημένη τροφή.

Μέσω διαδικτύου έχεις να επιλέξεις την πληροφόρησή σου από εκατοντάδες ή και χιλιάδες πηγές. Μέσω τηλεόρασης έχεις να επιλέξεις την πληροφόρησή σου από 4 έως 5 τηλεοπτικούς σταθμούς μόνο. Σταμάτα λοιπόν να βλέπεις ειδήσεις. Σου κάνουν κακό στην ψυχική υγεία που με την σειρά της προκαλεί κακό και στην σωματική σου υγεία.

3

Σταμάτα να στέλνεις μηνύματα.

Πρόκειται για μια αναγκαία ενέργεια όταν πρέπει, κακή συνήθεια όταν δεν πρέπει, που αντικατέστησε ακόμη και την συνομιλία μεταξύ των ανθρώπων, κυρίως των κοντινών, φίλων, συγγενών, συναδέλφων. Το μήνυμα δεν εκφράζει το πλήρες περιεχόμενο της ανάγκης της επικοινωνίας και η οπτική ανάγνωση δεν νοιώθει το συναίσθημα της ομιλίας. Το ίδιο είναι να πεις ψιθυριστά «σ' αγαπώ» και το ίδιο είναι να διαβάσεις στο κινητό «σ' αγαπώ»; Τα μηνύματα είναι μέθοδος επικοινωνίας που τείνουν να καταργηθούν οριστικά και να αντικατασταθούν από την ομιλία που κερδίζει έδαφος με γοργούς ρυθμούς.

Εσύ μπορείς να το κάνεις σήμερα κιόλας και να πάψεις να στέλνεις μηνύματα.

Μίλα σε όλους μέσω βιντεοκλήσης.

Μίλα με τους αγαπημένους σου, μίλα με τους ανθρώπους που σε ενδιαφέρουν. Μίλα και άκου. Άκου και βλέπε. Καθιέρωσε κάθε απόγευμα, π.χ. επτά με οκτώ, να μιλάς μέσω βιντεοκλήσης. Τον χρόνο που αφιέρωνες στα δελτία ειδήσεων και στο να αλλάζεις διαρκώς κανάλια για να εντοπίσεις καλύτερες ειδήσεις, αντικατέστησέ τον με την πιο ευχάριστη για την ψυχική σου υγεία, συνήθεια. Την επικοινωνία μέσω βιντεοκλήσης, με ήχο και εικόνα, με 1, 2 ή περισσότερους από τους αγαπημένους σου. Κάνε τους έκπληξη. Φέρε κοντά σου και μεταξύ τους, ανθρώπους που διστάζουν να κάνουν το πρώτο βήμα. Που ήθελαν να γνωριστούν ή που ήθελαν να μιλήσουν, αλλά όλο το ανέβαλαν. Έλα σε επικοινωνία εσύ με τους γονείς σου, με τους συγγενείς ή φίλους ή συναδέλφους σου ακόμη και επαγγελματίες που δεν γνωρίζεις αλλά θα ήθελες να τους γνωρίσεις, ακόμη και με εθελοντές που προσφέρουν στην πόλη σου ή που έχουν διακριθεί για μια ηρωική ή καλή πράξη που έκαναν και θέλεις να τους ακούσεις ή να μοιραστείτε εμπειρίες. Προγραμματίσε την επικοινωνία και μίλησε μαζί τους, άκουσέ τους ζωντανά. Δες τους. Θα εκπλαγείς όταν συνειδητοποιήσεις πόσοι πολλοί άνθρωποι γύρω μας έχουν ανάγκη μιας τέτοιας βιντεοκλήσης, την περίοδο της καραντίνας.

Βάλε το στόχο και καθιέρωσέ το. Κάθε απόγευμα, μια ώρα, όποια σε εξυπηρετεί, αφιέρωσέ την στην επικοινωνία μέσω βιντεοκλήσης. Θα σου κάνει μεγάλο καλό. Μην στέλνεις και μην απαντάς σε μηνύματα. Ζήτη την πιο ζωντανή μορφή της επικοινωνίας και απόλαυσέ την γιατί είναι αληθινή εμπειρία. Αντικατέστησε την μια ώρα του παθητικού ακροατή κακών και ψυχοφθόρων ειδήσεων σε μια ώρα

ενεργητικής και χαρούμενης επικοινωνίας, με ήχο και εικόνα, με συναίσθημα και εκφράσεις.

Μέχρι πριν από 15 χρόνια περίπου οι άνθρωποι δεν είχαν αυτή την ευεργεσία στην επικοινωνία. Εξαρτιόντουσαν από τον ταχυδρόμο και οι επαγγελματίες από το e-mail στην καλύτερη των περιπτώσεων. Σήμερα, έχουν καταργήσει τα ρολόγια, την διαφορά ώρας, την απόσταση και έχουν εκμηδενίζει τις δεκαετίες που έκαναν να δουν τους δικούς τους στην άλλη άκρη του κόσμου. Αυτή την ευεργεσία την έχεις κι Εσύ. Προσπάθησε γι' αυτή την επικοινωνία και προώθησέ την ώστε όσοι αγαπάς και για όσους ενδιαφέρεσαι να νοιώθουν λιγότερο τον πόνο της κοινωνικής απομόνωσης, της απόστασης και του υποχρεωτικού εγκλεισμού. Κάπως έτσι, θα δεχθείς κι Εσύ μια κλήση που θα σε κάνει χαρούμενο/η και θα σου δώσει δυνάμεις.

Η ώρα αυτής της επικοινωνίας μέσω βιντεοκλήσης, είναι η ώρα καλών ειδήσεων και ως τέτοια πρέπει να προωθηθεί και να καλλιεργηθεί.

Η για μεγάλο χρονικό διάστημα υποχρεωτική παραμονή μας μέσα στο σπίτι, μέσα σε τέσσερις τοίχους, μας κάνει να νοιώθουμε άβολα και μας αγχώνει. Δεν το έχουμε συνηθίσει και δεν είναι στη φύση μας. Μας δημιουργεί προβλήματα ψυχικής και σωματικής υγείας. Ας μην τα επιβαρύνουμε με τις επιλογές μας. Ας αλλάξουμε συνήθειες εφόσον μπορούμε. Η σωστή και εποικοδομητική επικοινωνία μέσω βιντεοκλήσης προλαμβάνει καταστάσεις αποξένωσης, κατάθλιψης, αυτοχειρίας.

Στην επικοινωνία μέσω βιντεοκλήσης έχεις την ευχέρεια κι Εσύ και οι συμμετέχοντες να δίνετε σημασία ο ένας στον άλλον, να μπαίνετε μέσω της εικόνας ο ένας στο χώρο του άλλου, να ακούτε τους ήχους του περιβάλλοντός του καθενός, να βλέπετε την έκφραση των συναισθημάτων στο πρόσωπο ο ένας του άλλου, να ανακαλύπτετε στοιχεία της

προσωπικότητας ο ένας του άλλου, μέσα από μια ασφαλή διαδικασία που ξεκλειδώνει συναισθήματα κι εκφράσεις.

Έχεις αναλογιστεί πόσα πολλά μπορείς να κάνεις για τους άλλους και για Εσένα, μέσα από μια ώρα βιντεοκλήσης; Μέσα από μια ώρα καλών ειδήσεων που θα καθιερώσεις;

- Μπορείς να διατηρείς ή να καλλιεργείς καλές ανθρώπινες σχέσεις
- Μπορείς να συμβουλεύεις ή να καθοδηγείς ή να υποστηρίζεις όποιον χρειάζεται βοήθεια
- Μπορείς να παρακινείς ή να εποπτεύεις καλές προσπάθειες συνανθρώπων μας
- Μπορείς να εκπαιδεύεις, να επιμορφώνεις, να ενημερώνεις
- Μπορείς να δημιουργείς σύσφιξη σχέσεων με τους ανωτέρους σου ή τους υφισταμένους σου
- Μπορείς να κρατάς συντροφιά σε μοναχικά άτομα ή καθηλωμένα από αναπηρία
- Μπορείς να σώσεις μια ανθρώπινη ζωή από την απελπισία ή την αυτοχειρία.

6

Όλα αυτά βέβαια και πολύ περισσότερα, μπορούν να σου προσφερθούν κι Εσένα. Σκέψου μόνο τους γονείς σου που βρίσκονται μακριά, στις στιγμές της προετοιμασίας γι' αυτή την βιντεοκλήση. Δεν είναι συγκινητικό; Όταν σε δουν στην οθόνη και σε ακούσουν, μέσα από την εκφραστικότητα των ματιών σου, μέσα από το χαμόγελό σου, την φωνή και τις γκριμάτσες σου, από τα λόγια αγάπης ακόμα και μέσα από τα δάκρυα που θα κυλήσουν, θα τους μεταφέρεις συναίσθημα και ενέργεια και θα τους κάνεις να νοιώσουν αγάπη και ζεστασιά και αισιοδοξία.

Τα προβλήματα στην επιχείρηση, στην εργασία, στο σπίτι, είναι καθημερινά. Η πανδημία του 2020 τα μεγέθυνε και δημιούργησε ακόμη περισσότερα. Ο φόβος, η αγωνία, η ανυπομονησία, το άγχος έχουν εγκατασταθεί για τα καλά μέσα μας. Η αβεβαιότητα και το άγνωστο αύριο, μας κυριεύουν.

Όμως, η συμφιλίωση με την νέα πραγματικότητα και το άγνωστο αύριο, θα μας κάνουν πιο δυνατούς. Το ότι φοβόμαστε ότι είμαστε εύθραυστοι, δεν σημαίνει ότι δεν έχουμε ζωή μέσα μας ή αντοχές να τα ξεπεράσουμε και να προχωρήσουμε. Χρειάζεται να δυναμώσουμε. Και θα γίνουμε πιο δυνατοί και πιο ανθεκτικοί εάν όλοι μαζί επικοινωνούμε αληθινά και στηρίζουμε ο ένας τον άλλον έμπρακτα.

Δεκάδες χιλιάδες συνάνθρωποί μας σε όλο τον κόσμο έφυγαν απροσδόκητα από την ζωή, λόγω της πανδημίας του 2020 έχοντας αποχωριστεί από τους αγαπημένους τους με τον πιο τραγικό τρόπο. Δεν πρόλαβαν να πουν ο ένας στον άλλον «σ' αγαπώ».

Η προσωποποιημένη επικοινωνία μέσω βιντεοκλήσης δεν είναι παραβίαση δικαιωμάτων, ούτε παραβίαση προσωπικού ή οικογενειακού ασύλου. Είναι η σε πραγματικό χρόνο οπτική και ακουστική συνομιλία με συναίσθημα και έκφραση. Μην την υποτιμάς. Μάθε να την χρησιμοποιείς σωστά και αποδοτικά για Σένα, για Όλους.

7

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΡΙΣΕΩΝ και ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ

W: www.hellenicinstitute.gr, **E:** info@hellenicinstitute.gr, **T:** 0030.6996831907 και 0030.6996.831908

Βιβλιοθήκη Δημιουργικής Επιχειρηματικότητας

Σειρά 1250 -1500

τεύχος πρώτο, Δεκέμβριος 2020

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Γ. ΓΕΡΑΣΙΜΑΤΟΣ

ISBN 978-618-83250-9-8

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

ΚΡΙΣΕΩΝ & ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΩΝ