



# καλοσύνη

μια μικρή πράξη αρκεί

ΑΛΙ ΚΑΤΕΡΟΛ – ΚΙΤΙ ΚΟΛΙΝΣ



ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Καλοσύνη: μια μικρή πράξη αρκεί**

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: Kindness (a user's guide)

Από τις Εκδόσεις Studio Press, 2021

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ: Ali Catterall και Kitty Collins

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Σέβυ Σπυριδογιαννάκη

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Κυριακή Κάσση

ΜΑΚΕΤΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Βίκυ Αυδή

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Ali Catterall και Kitty Collins, 2021

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Δεκέμβριος 2023

ISBN 978-618-01-4647-9

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δά-  
ση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει ανα-  
παραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδή-  
ποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

*Από το 1979*

Έδρα:

Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

**PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Publishers since 1979*

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)  
**psychogios.gr**

# ΑΛΙ ΚΑΤΕΡΟΛ – ΚΙΤΙ ΚΟΛΙΝΣ



## καλοσύνη

μια μικρή πράξη αρκεί

Μετάφραση: Σέβυ Σπυριδογιαννάκη



*Για όλους. Και ιδιαίτερα  
για τον Άντι Χάρισον, τον Έντουαρντ Γούηλι,  
την Τζέιν Τζάιηλς και την οικογένεια Χανούς.  
Και για τις μαμάδες μας.*

## Εισαγωγή

Κατ' αρχάς, ας ξεκαθαρίσουμε κάτι: οι συγγραφείς δε διεκδικούν καμία απολύτως αποκλειστικότητα ως προς την εν λόγω έννοια. Όπως μαρτυρά η παρουσία μας στα κοινωνικά δίκτυα, και όπως αναμφίβολα μπορούν να σας πουν και κάποιοι πρώην μας, έχουμε υπάρξει κι εμείς, και θα συνεχίσουμε να είμαστε, εντελώς απαράδεκτοι πού και πού. Όπως κι εσείς, προσπαθούμε απλώς να βγάλουμε μια άκρη. Πράγματι, υπάρχει το επιχείρημα που λήξει ότι όποιος αυτοανακηρύσσεται υπέρτατος κριτής καλοσύνης είναι σχεδόν σίγουρο ότι κάποια στιγμή θα φάει τα μούτρα του. Όπως είπε κάποτε ένας σοφός άνθρωπος, δε γίνεται να βαθμολογείς τις δικές σου εργασίες. Εν ολίγοις, δεν κοπιάζουμε – κοπιάζουμε.

Κατά δεύτερον, όλοι έχουμε πλήρη επίγνωση της εποχής στην οποία δημοσιεύεται αυτό το βιβλίο. Κανένα βιβλίο δε γράφεται μέσα σε κενό – και αυτό εδώ δεν αποτελεί εξαίρεση. Τη στιγμή που γράφονται αυτά, η Βρετανία έχει το μεγαλύτερο ποσοστό θανάτων στον πλανήτη από τον κορονοϊό και περνάει τη μεγαλύτερη οικονομική ύφεση των τελευταίων τριακοσίων ετών. Ο χειρότερος πρόεδρος στην ιστορία των Ηνωμένων Πολιτειών, ο οποίος έδωσε βήμα στη σκληρότητα και στον ρατσισμό, έχει μόλις αθωωθεί από τη δεύτερη παραπομπή του. (Και μια και το έφερε η κουβέντα, μπορούμε να συμφωνήσουμε να μην εκλέξουμε ποτέ ξανά ως ηγέτες πρώην παρουσιαστές τηλεπαιχνιδιών; Με εξαίρεση ίσως τον Χάμφρεϊ Λίτελτον. Ή τον Ρου Πολ.)

Στο μεταξύ, ένας ανελέητος, ιδεολογικός Πολιτιστικός Πόλεμος, ένα παιχνίδι μηδενικού αθροίσματος που το υποδαυλίζουν οφσώρ βαρόνοι των ΜΜΕ και δισεκατομμυριούχοι, μυστικά χρηματοδοτούμενες δεξαμενές σκέψης, αντιδραστικοί που αποζη-

τούν προσοχή και ηγέτες με έλλειμμα ντροπής, έχει εισχωρήσει σχεδόν σε κάθε πτυχή του δημόσιου διαλόγου· λειτουργώντας ως αποτελεσματικό προπέτασμα καπνού για κάποια απειληστικά επείγοντα προβλήματα. Ο κόσμος φλέγεται. Το να μιλάμε για καλοσύνη αυτή τη στιγμή φαντάζει υπερβολική πολυτέλεια. Όπως θα μπορούσε να ήξει ένα τυχαίο σχόλιο στο YouTube, πιθανότατα γραμμένο από κάποιο καλοσυνάτο χρονοταξιδευτή: «Αν διαβάξεις αυτό το 2021, είσαι ένας θύλης». Στο οποίο σχόλιο μπορούμε μόνο ν' απαντήσουμε: ω ναι. (Και αν το διαβάξεις στο μέλλον, και τα πράγματα έχουν γίνει ακόμη χειρότερα, έχεις τα θερμά μας συλλυπητήρια.)

Ωστόσο, παραφράζοντας τον Όσκαρ Ουάιλντ: μπορεί να ζούμε στην Κόλση, ωστόσο κάποιοι από εμάς προσπαθούν να σβήσουν τις φλόγες. Θα ήταν αδύνατον να γράψουμε ένα σύγχρονο βιβλίο για την καλοσύνη χωρίς να αναφερθούμε στην παγκόσμια πανδημία, κατά την οποία εκατομμύρια εργαζόμενοι στην πρώτη γραμμή έχουν ρισκάρει τη ζωή τους για να σώσουν άλλες. Δάσκαλοι, φροντιστές, ταχυδρομικοί υπάλληλοι, διανομείς και πωλητές έχουν παράσχει ζωτικές υπηρεσίες ή προσαρμόστηκαν στις συνθήκες προκειμένου οι κοινότητές τους να συνεχίσουν να λειτουργούν στη διάρκεια αυτής της χαοτικής, τρομακτικής και απολύτως σπαρακτικής στιγμής της Μεγάλης Ιστορίας. Χιλιάδες εθελοντές εκπαιδεύονται για να βοηθήσουν στην εμβολιαστική εκστρατεία: εκείνη η νοσοκόμα που σας βοήθησε στην επεξεργασία των δεδομένων σας μπορεί να ήταν νθοποιός ή σεναριογράφος στο Χόλιγουντ κατά τις Προηγούμενες Εποχές. Στη διάρκεια ενός πρόσφατου αγώνα Super Bowl, η άμυνα μιας από τις ομάδες αποδυναμώθηκε, καθώς ένας από τους βασικούς παίκτες επέστρεψε στην ιατρική για να συμβάλει στην καταπολέμηση του ιού. Σπάνια οι δυστοπίες έχουν υπάρξει πιο ανιδιοτελείς

ή καλοπροαίρετες. Η αλήθεια είναι ότι θα μπορούσαμε να έχουμε γράψει ολόκληρο βιβλίο για την καλοσύνη στα χρόνια της Covid.

Και εν μέσω της μιας τραγωδίας που διαδέχεται την άλλη, ξεπροβάλλουν κάποια σημάδια ανάκαμψης: την προηγούμενη χρονιά, ο Τζο Μπάιντεν κέρδισε περισσότερες ψήφους από οποιονδήποτε άλλο υποψήφιο πρόεδρο στην ιστορία των ΗΠΑ, έπειτα από μια προεκλογική εκστρατεία που βασίστηκε στο μήνυμα επούλωσης για ένα διχασμένο έθνος· το Σχέδιο της Χρονιάς 2020 ήταν μια σειρά από τραμπάλες σε έντονο ροζ χρώμα που επέτρεπαν στον κόσμο να αλληλεπιδρά εκατέρωθεν της γραμμής των συνόρων ΗΠΑ-Μεξικού· και τη στιγμή που θα διαβάσετε αυτές τις λέξεις, εκατομμύρια περισσότεροι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο θα έχουν λάβει τα σωτήρια εμβόλιά τους. Ο κόσμος αφυπνίζεται.

Το βιβλίο περιλαμβάνει 52 ιστορίες – μια Καλοσύνη για κάθε εβδομάδα του χρόνου, αν και μάλλον θα προτείναμε να ανοίγετε το βιβλίο και να βουτάτε σε μια ιστορία τυχαία αντί να το διαβάσετε όλο με τη μία. Αν φάμε όλες τις καραμέλες μεμιάς θα βαρυστομαχιάσουμε. Σας παρακαλούμε να δείτε αυτές τις ιστορίες, τις ρήσεις και τις συμβουλές ως πινακίδες ή πιθανά μονοπάτια. Η καλοσύνη έχει πολλές μορφές. Μέσα σε αυτές τις σελίδες υπάρχουν αξιοθαύμαστα παραδείγματα ανθρωπιάς και δράσης για το ευρύτερο καλό – και όλα τους αποτελούν περίτρανη απόδειξη του γεγονότος ότι, όταν η αγάπη δεν είναι πάντα επιφύλακτη, η καλοσύνη είναι.

Εξάλλου, είναι στη φύση μας. Αν και φιλόσοφοι όπως ο Τόμας Χομπς ισχυρίζονταν πως οι άνθρωποι είναι εγγενώς εγωιστές (θυμίζοντας την παρατήρηση του σατιρικού τραγουδοποιού Τομ Λέρερ ότι οι φιλόσοφοι αρέσκονται να δίνουν χρήσιμες συμ-

βουλήs σε ανθρώπους που είναι πιο ευτυχισμένοι από αυτούς), πρόσφατες ψυχολογικές μελέτες υποδηλώνουν ότι η αίσθηση ηθικής ή δικαιοσύνης έχει καταστεί γνώρισμα του ανθρώπινου εγκεφάλου ως αποτέλεσμα της εξέλιξης. Απλώς δεν έχουμε πάντα επίγνωση του ορμέμφυτου αλτρουισμού μας.

Ωστόσο, όλο αυτό με την καλοσύνη δε θα έπρεπε να γίνεται επιτηδευμένα. Όπως έχουμε διαπιστώσει, κάποιες από τις πιο διάτορες φωνές που κραδαίνουν το χάσταγκ #BeKind σαν ρομπαία αποδεικνύονται οτιδήποτε άλλο εκτός από αυτό. (Και αντιστρόφως, κάποιοι από τους πιο μωτρωμένους ανθρώπους είναι και από τους πιο καλούς που γνωρίζουμε.) Το να λείει κάποιος για τον ίδιο του τον εαυτό ότι είναι καλός αυτό από μόνο του δεν του προσδίδει καλοσύνη. Η καλοσύνη είναι εδραιωμένη συνήθεια· όχι νκηροί αυτοχαρακτηρισμοί ή βαρύγδουπες διακηρύξεις, αλλά μια ριζωμένη συμπεριφορά, η οποία φανερώνεται μέσα από πράξεις (οι οποίες ούτε διατυμπανίζονται ούτε τίποτα) και γίνεται ισχυρότερη μέσα από την πρακτική. Μην μας πείτε – δείξτε μας.

Κάποιοι θα ισχυριστούν, στους καιρούς που διανύουμε, ότι η Αντίσταση είναι πιο σημαντική από την Καλοσύνη, λες και η ίδια η Καλοσύνη δεν είναι μια μορφή αντίστασης. Παρόλο που η Αντίσταση είναι αναμφίβοτα μια άμεση πολιτική προτεραιότητα, ωστόσο πιστεύουμε ακράδαντα και στην Καλοσύνη ως πολιτική πράξη. Οικειοποιούμενοι τα λόγια του θεωρητικού της επικοινωνίας Μάρσαλ ΜακΛούαν, ίσως ένας καλός τρόπος να το πλαισιώσουμε είναι «Αντίσταση ως Μέσο, Καλοσύνη ως Μήνυμα».

Αν και οι συγγραφείς είναι ανευθρίαστα διακεείμενοι προς την αριστερά, η καλοσύνη είναι, ή θα έπρεπε να είναι, πέρα από πολιτικές ή φυλετικές συνδέσεις. Θα έπρεπε να είναι και πέρα

από θρησκείες: μπορεί η φράση «Κάνε στους άλλους ό,τι θα ήθελες να σου κάνουν», γνωστή και ως Ο Χρυσός Κανόνας, να απαντά σε όλη σχεδόν τα γνωστά συστήματα πίστης στον κόσμο, από τον ζωροαστρισμό μέχρι το Ισλάμ, αλλήλ ανεξαρτήτως θρησκείας, η καλοσύνη θα έπρεπε ιδανικά να βρίσκεται στον πυρήνα αυτού που είμαστε και αυτών που κάνουμε.

Φαντάζει τρομακτικά δύσκολο. Ωστόσο μέσα στον πιο μικρό παγοκρύσταλλο υπάρχει ένας ολόκληρος ωκεανός. Τρεις από τις πιο καλοσυνάτες λέξεις που μπορείτε να πείτε σε κάποιον αυτή τη στιγμή είναι: «Δεν είσαι μόνος». Είναι σαν μια στιγμιαία ηλεκτική αγκαλιά. Θέλετε δύο λέξεις; Δοκιμάστε: «Είσαι καλός;»

Και η καλοσύνη, όπως λένε, είναι μεταδοτική. Προφανώς όσο μεγαλύτερη είναι η έκθεσή μας σ' αυτή, τόσο το καλύτερο. Και κάποιοι άνθρωποι είναι καλύτεροι –ή χειρότεροι– στο να τη μεταδίδουν. Αυτή τη στιγμή, είναι ξεκάθαρο ότι χρειαζόμαστε όσο περισσότερες μεταδόσεις μπορούμε να έχουμε. Ιδανικά, θα ήλεγε κάποιος, μια πανδημία. Οπότε, ας κάνουμε μια συμφωνία να προσπαθήσουμε να είμαστε ανοιχτοί σ' αυτό – μια συνεχιζόμενη, διά βίου πρωτοβουλία που μπορούμε να βιώνουμε τόσο ως αποδέκτες όσο και ως δότες. Έστω κι αν είναι μόνο, όπως προτείνει η βουδίστρια δασκάλα Σούζαν Πάιβερ, για τη χαρά της ίδιας της πράξης.

Σ' έναν τέλειο κόσμο με τέλειους ηγέτες, αυτό θα ήταν απλώς ζήτημα εγγύτητας. Παρόλο που η τεχνολογία μάς έχει βάλει, κυριολεκτικά, τον έναν μέσα στο σπίτι του άλλου, αποτελεί φτωχό υποκατάστατο της αληθινής ανθρώπινης επαφής. Εξαιτίας παραγόντων που είναι εντελώς εκτός ελέγχου μας, και ιδιαίτερα κατά την περίοδο συγγραφής αυτού του βιβλίου, κάτι τόσο απλό κι όμως τόσο εξαιρετικά αποτελεσματικό όσο μια αγκαλιά δεν είναι πάντα εφικτό. Όλοι θα συμφωνήσουμε ότι ποτέ ξανά μια

απλή χειραψία δε θα θεωρηθεί δεδομένη. Ωστόσο, πάντοτε, υπάρχουν ευκαιρίες. Οποιαδήποτε μορφή επαφής είναι μια εξαιρετική αρχή, ακόμη απλώς και το να βοηθήσουμε τον γείτονά μας ή να τον ακούσουμε. Αν δεν είμαστε σε θέση να ενστερνιστούμε την έννοια του να μπαίνουμε, μεταφορικά, στα παπούτσια του άλλου, είμαστε κομματάκι χαμένοι. Ωστόσο, ακόμη και σ' αυτή την περίπτωση, η ενσυναίσθηση είναι ευγενές συναίσθημα αληθιά αναποτελεσματικό αν δε συνοδεύεται από τη συμπόνια. Η ενσυναίσθηση θα μπορούσε να θεωρηθεί το σκαλοπάτι για τη συμπόνια.

Η καλοσύνη είναι δωρεάν, διαθέσιμη ανά πάσα στιγμή, άμεσα αντλούμενη από την πηγή. Το κλειδί που ξεκλειδώνει την απάντηση στην ερώτηση «Πώς μπορώ να είμαι καλός» είναι πάνεμορφα, καταπληκτικά, εξαίσια Zen. Είναι να κατανοήσουμε πραγματικά ότι η καλοσύνη επιτυγχάνεται με το να είμαστε καλοί – συστηματικά, με χάρη και χωρίς να περιμένουμε επιβράβευση. Και τότε μπορεί πραγματικά ν' αρχίσουμε να ξαναχτίζουμε έναν καλύτερο και πιο συμπονετικό κόσμο.

*Άλι Κάτερολ και Κίτι Κόλινς, 14 Φεβρουαρίου 2021.*



Μια μικρή πράξη αξίζει όσο χίλιες σκέψεις.

**Άι Γουέι Γουέι**

## Η αγάπη είναι βιβλιόφιλη

Την έχουν αποκαλέσει τα πάντα, από Σιδηρά Πεταλούδα μέχρι Ωδικό Πτηνό του Σμόκι Μάουντεν και Επαρχιώτισσα Μπάρμπι. Αλλά σε εκατομμύρια παιδιά ανά τον κόσμο, είναι γνωστή πολύ απλά ως η Κυρία με τα Βιβλία. Παρακλάδι του μη κερδοσκοπικού ιδρύματος Dollywood Foundation, το Imagination Library ιδρύθηκε το 1995 από την Ντόλι Πάρτον από μια επιθυμία να βοηθήσει τα μικρά παιδιά να αγαπήσουν το διάβασμα – μια πολυτέλεια που είχε στερηθεί ο πατέρας της, ο οποίος δεν ήξερε να διαβάζει και να γράφει. Κι έτσι η Βασίλισσα του Νάσβιλ στέλνει βιβλία σε παιδιά ηλικίας μέχρι πέντε ετών, εντελώς δωρεάν. Όπως είπε το 2020 στην εκπομπή *CBS This Morning*: «Απλώς σκέφτηκα πως, αν τα παιδιά μαθαίνουν να διαβάζουν από νωρίς, δε θα φοβούνται το διάβασμα».

Ξεκινώντας από το Τενεσί, η αποστολή φύσηξε σαν ηρωινό αεράκι διασχίζοντας τις ΗΠΑ, μετά τον Καναδά, το Ηνωμένο Βασίλειο, την Αυστραλία και την Ιρλανδία· μέχρι σήμερα πάνω από εκατόν τριάντα πέντε εκατομμύρια βιβλία έχουν ταξιδέψει μέσω ταχυδρομείων ανά τον κόσμο. Όσο για το πιο πρόσφατο παρασούκι της, το λατρεύει. «Είναι από τα πιο γλυκά πράγματα που έχουν συμβεί ποτέ στην καριέρα μου», είπε στο CBS. «Όταν τα παιδιά παραλαμβάνουν τα βιβλιαράκια τους, λένε πάντα ότι είναι από την Κυρία με τα Βιβλία. Οπότε αυτό με κάνει πολύ περήφανη. Ότι μπορώ να κάνω για ν' αγαπήσουν τα βιβλία και να μάθουν να διαβάζουν, αυτό μόνο μ' ενδιαφέρει». Τον Απρίλιο του 2020, στη διάρκεια του πρώτου λοκντάουν της πανδημίας, η Βασίλισσα της Κάντρι ξεκίνησε μια σειρά ανάγνωσης παραμυθιών διάρκειας δέκα εβδομάδων, με τίτλο *Goodnight with Dolly*, για να καθησυχάζονται τα παιδιά σε μια περίοδο μεγάλης ανη-

συχίας. Πρώτο στη σειρά ήταν μια ζωντανή διαδικτυακή μετάδοση του κλασικού παραμυθιού, του 1930, *Η Μικρή Ατμομηχανή*, του Γουάτι Πάιπερ. «Νομίζω πως είναι εντελώς ξεκάθαρο ότι τώρα είναι η ώρα να μοιραστούμε ιστορίες και να μοιράσουμε αγάπη», ανέφερε.

Άλλα παραδείγματα του μεγαλείου της Πάρτον; Πόση ώρα διαθέτετε; Ας αναφέρουμε μερικά: το πρόγραμμά της Buddy Program, που είχε στόχο τη μείωση του ποσοστού των μαθητών που παραιτούσαν το σχολείο στην αρχή της δεκαετίας του '90 δίνοντάς τους οικονομικά κίνητρα· μέσα από το My People Fund της Ντόλι δόθηκαν χίλια δολάρια τον μήνα επί έξι μήνες σε αυτούς που είχαν χάσει τα σπίτια τους στις μεγάλες πυρκαγιές του 2016 στα Γκρέιτ Σμόκι Μάουντεν· η ετήσια υποτροφία Dolly Parton Scholarship χορηγεί δεκαπέντε χιλιάδες δολάρια σε μαθητές θυελλεύου στην κομητεία Σέβιερ, στο Τενεσί, ώστε να τους βοηθήσει να τα βγάλουν πέρα με τα έξοδα του πανεπιστημίου.

Ο πραγματικός (πληθωρικός) εαυτός της Ντόλι έχει φανεί εδώ και χρόνια. Όπως αναφέρει η Σάρα Σμαρς στη βιογραφία της Πάρτον, *She Come By It Natural*, η Πάρτον έχει διανύσει μια διαδρομή από το ν' αποτελεί στόχο πειραγμάτων για το στήθος της στο να γίνει ηττημένο ίνδαλμα παγκοσμίως, τραβώντας με τα πληθωρικά κάλλη της τα φώτα της δημοσιότητας σ' έναν χώρο όπου γυναίκες μιας κάποιας ηλικίας είναι παραδοσιακά αόρατες. Αυτή είναι η υπερ-σκλήρη εργαζόμενη πρωτο-φεμινίστρια που απαγόρευσε στον Έλβις να ηχογραφήσει το "I Will Always Love You" όταν ο αδίστακτος μάντζερ του ο «Συνταγματάρχης» Τομ Πάρκερ απαίτησε το πενήντα τοις εκατό των δικαιωμάτων από τη διασκευή.

Και έπειτα απ' όλα αυτά, τον Νοέμβριο του 2020 ανακοινώθηκε ότι η Ντόλι Πάρτον είχε σώσει ολόκληρο τον πλανήτη. Μέσω

δικών της ερευνητικών πόρων για την Covid-19, είχε δωρίσει ένα εκατομμύριο δοσάρια στο Πανεπιστήμιο Βάντερμπιλτ στο Νάσβιλ του Τενεσί, όπου εργάζονταν πολύ περισσότερο από οχτώ ώρες τη μέρα στην προσπάθειά τους να βρουν θεραπεία για τον κορονοϊό. Η Ντόλι είχε προσφέρει το ποσό όταν ο γιατρός φίλος της, Νάτζι Αμπουμράντ, ο οποίος κάποτε την είχε θεραπεύσει ύστερα από ένα αυτοκινητικό ατύχημα, της μίλησε για «κάποιες συναρπαστικές προόδους» που είχαν επιτελέσει. Το αποτέλεσμα ήταν το σχεδόν ενενήντα πέντε τοις εκατό αποτελεσματικό εμβόλιο Moderna. (Στο σημείο αυτό, τραγουδάμε όλοι με μια φωνή “Vaccine... vaccine... vaccine... vacciiiiiiiiine...” στη μελωδία του “Jolene”).

Η αγαθοεργία της είναι απaráμιλλη, πλαιοισωμένη από ξανθές μπουκλές ξανοιγμένες με οξυζενέ. Κι αν είναι να έχει ο κόσμος κάποιον αληθινό υπερήρωα, η κυρία που χοροπηδούσε πάνω κάτω στη σκηνή στο Γκλάστονμπερι παίζοντας το “Yakety Sax” σ’ ένα σαξόφωνο διακοσμημένο με στρας σίγουρα πληροί τα κριτήρια γι’ αυτή την τιμή. Τι. Καταπληκτική. Γυναίκα.

.....

Αν δείτε κάποιον  
χωρίς χαμόγελο σήμερα,  
δώστε του το δικό σας.

**Ντόλι Πάρτον**  
(Ανάρτηση στο Twitter, 2019)

## Όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου

Το 2005, η Ισπανία έγινε μόλις η τρίτη χώρα στον κόσμο που νομιμοποίησε τον γάμο μεταξύ ατόμων του ίδιου φύλου. Βάσει έρευνας του 2013, ένα εντυπωσιακό 88% του πληθυσμού είπε “Hola!” στους ΛΟΑΤΚΙ+ φίλους τους, κάνοντας τη χώρα ένα από τα πιο αποκατάληπτα μέρη στη Γη.

Οπότε θα ήταν φυσικό να εικάσουμε ότι, κατά τις εορταστικές εκδηλώσεις Pride, η υπέροχη σημαία του ουράνιου τόξου θα κυμάτιζε πάνω σε κάθε ιστό. Όνειρα γλυκά, φιλενάδα: σύμφωνα με μια απόφαση του Ισπανικού Ανώτατου Δικαστηρίου, μόνο οι επίσημες σημαίες της Ισπανίας, των αυτόνομων περιοχών της, ή η σημαία της Ευρωπαϊκής Ένωσης μπορούν να κυματίζουν σε δημόσια κτίρια. Κι ενώ μεγαλύτερες αλλιά και μικρότερες πόλεις αψηφούσαν ανοιχτά τον νόμο χωρίς συνέπειες, δεν ίσχυε το ίδιο για τη μικρή Βιγιανουέβα δε Αλγκάιδας στην Κόστα δελ Σολ.

Τον Ιούνιο του 2020, μια σημαία ουράνιο τόξο μήκους οκτώ μέτρων κυμάτισε στο δημαρχείο της κωμόπολης, ως ένδειξη αλληλεγγύης προς την κοινότητα ΛΟΑΤΚΙ+ – κάτι που γινόταν για να σηματοδοτήσει τον Μήνα Υπερηφάνειας από το 2018. Αλλιά έπειτα από μόλις σαράντα οκτώ ώρες, τρεις κάτοικοι απαίτησαν την απομάκρυνσή της, επικαλούμενοι μια απόφαση που είχε εκδοθεί ως απάντηση στη χρήση αυτονομιστικών σημαιών – απόφαση που επ’ ουδενί δε στόχευε στην περιθωριοποίηση της κοινότητας ΛΟΑΤΚΙ+. Παρ’ όλα αυτά, οι τοπικοί αξιωματούχοι δεν είχαν άλλη επιλογή παρά να διατάξουν την απόσυρση της σημαίας.

Ο Αντόνιο Κάρλος Αλκάνταρα, ένας μαγαζάτορας στο Τορε-μολίνος, ο οποίος είχε μεγαλώσει στη Βιγιανουέβα δε Αλγκάιδας, βρήκε μια πανέμορφη απλή λύση. «Με ενοχλούσε που έπρεπε να κατεβάσουν μια σημαία η οποία δεν έβλαπτε ούτε ενοχλούσε

κανέναν», είπε στην *Guardian*. Έχοντας προπαραγγείλει εκατοντάδες σημαίες καιρό πριν από το Pride (που πλέον είχε ακυρωθεί λόγω Covid), έγραψε στη σελίδα Facebook της κωμόπολης θέλοντας να τις προσφέρει δωρεάν σε όποιον επιθυμούσε να ανεμίσει τη σημαία. Οι απαντήσεις άρχισαν να συρρέουν: «Όλοι στο χωριό ήθελαν να βάλουν σημαία στα σπίτια τους». Μέχρι να πεις «Σπίτι μου σπιτάκι μου», επικράτησε μια έκρηξη χρώματος, καθώς πεντακόσιες σημαίες κυμάτιζαν σε μπαλκόνια και έξω από μπαρ. Στο μεταξύ, το δημοτικό συμβούλιο ήλθε ότι, παρόλο που δεν τους επιτρέπεται να υψώσουν τη σημαία, *πάντα* θα υπερασπίζονται την ανεκτικότητα, την ισότητα, την ευρύτητα πνεύματος και τον σεβασμό.



Καλώς ήλθε να μπαίνεις στη θέση του αουτοάιντερ, του μη προνομιούχου, του «ξένου», κι αφού μπεις στη θέση του να αλλάξεις τον κόσμο, ώστε να γίνει καλύτερος γι' αυτούς καθώς και για σένα. Όπως τα διάφορα χρώματα στη σημαία του ουράνιου τόξου, υπάρχουμε ο ένας πλάι στον άλλον, διαφορετικοί αλλά εξίσου σημαντικοί για το σύνολο. Πολύ προτού εμφανιστεί η σημαία ήμασταν ενωμένοι στη διαμαρτυρία και τη γιορτή, όλοι μας διαφορετικοί ωστόσο τόσο ίδιοι γιατί θέλαμε ο κόσμος να γίνει ομορφότερος, και δίκαιος και αξιοπρεπής. Τώρα συσπειρωνόμαστε με τις ίδιες αυτές αξίες και η σημαία μάς αναγγέλλει. *Vive la différence!*

**Λόρδος Μάικλ Κάσμαν**

(συνιδρυτής του Stonewall, ακτιβιστής, ηθοποιός, συγγραφέας)

## Συμβουλή Καλοσύνης

Χρησιμοποιήστε το τηλέφωνό σας για τον αρχικό σκοπό που εξυπηρετεί: να μιλάμε με τους ανθρώπους! Ναι, ακριβώς, σηκώστε το ακουστικό και καλέστε έναν φίλο. Συγκλονιστικό, ε; Και κάπως τρομακτικό. Ωστόσο, νιώστε τον φόβο και κάντε το ούτως ή άλλως. Τα μηνύματα καμιά φορά είναι τόσο απρόσωπα, ή μπορεί να παρερμηνεύονται ή απλώς να αγνοούνται.

Πολύ συχνά, μια άστοχη λέξη ή κάποιος διαπληκτισμός στα κοινωνικά δίκτυα μεταξύ φίλων μπορεί και να προκαλέσουν σοβαρή ζημιά αν μείνουν και κακοφορμίσουν – ακόμη ένας λόγος να σηκώσετε το τηλέφωνο και να συζητήσετε σαν άνθρωποι. Κι αν νιώθετε ιδιαίτερα θαρραλέοι και καλλίφωνοι, πείτε κι ένα τραγουδάκι στο τηλέφωνο. Ενθαρρύνετε τον αποδέκτη να κάνει το ίδιο, φτιάχνοντας μια χορωδία στην πορεία. «Πάρε απόψε έναν φίλο και πες του ένα τραγούδι». Ωραία δεν ηχεί αυτό;

Όπου υπάρχει άνθρωπος,  
υπάρχει ευκαιρία  
για μια καλή πράξη.

(Φράση αποδιδόμενη στον Λεύκιο Ανναίο Σενέκα)

## Συμβουλή Καλοσύνης

Την επόμενη φορά που θα πάτε στο  
σουπερμάρκετ και θα δείτε κάποιον άστεγο  
απ' έξω, ρωτήστε τον αν μπορείτε να του  
αγοράσετε κάτι. Ακόμη καλύτερα, ρωτήστε τον  
τι πραγματικά χρειάζεται. Κι ακόμη  
κι αν δεν μπορείτε να συνεισφέρετε οικονομικά,  
αφιερώστε ίσως λίγο χρόνο να του μιλήσετε.

## **Δεν πρόκειται να τιναχτεί η μπάνκα στον αέρα**

Ο τυφώνας «Κατρίνα» ήταν ένας από τους πιο σφοδρούς τυφώνες που έχουν πλήξει τις Ηνωμένες Πολιτείες· για την ακρίβεια, ο τρίτος πιο φονικός στην ιστορία των ΗΠΑ. Φτάνοντας ταχύτητα ανέμου πάνω από 170 μίλια την ώρα στην κορύφωσή της, ακολιθούμενη από καταστροφικές πλημμύρες, η Κατηγορίας 5 υπερκαταιγίδα του 2005 προκάλεσε πάνω από χίλιους οχτακόσιους θανάτους, άφησε εκατομμύρια αστέγους στη Νέα Ορλεάνη, τη Λουιζιάνα, στο Μισισιπί και στην Αλαμπάμα και προξένησε εκτιμώμενες ζημιές εκατό δισεκατομμυρίων δολαρίων.

Επίσης, έφερε στο φως σοβαρές ανεπάρκειες στα συστήματα αντιμετώπισης καταστροφών της χώρας. Ενώ τοπικές, πολιτειακές και ομοσπονδιακές οργανώσεις δέχτηκαν μεγάλη κριτική για τη διαχείριση της τραγωδίας, οδήγησε τελικά στην παραίτηση του διευθυντή της Ομοσπονδιακής Υπηρεσίας Διαχείρισης Καταστάσεων Έκτακτης Ανάγκης και προξένησε μόνιμη ζημιά στη φήμη του προέδρου Τζορτζ Μπους του νεότερου.

Ωστόσο μια οργάνωση που δεν το περίμενε κανείς βγήκε μπροστά την ώρα της ανάγκης. Η τράπεζα Χάνκοκ, μια τοπική τράπεζα που είχε ιδρυθεί το 1899, επλήγη άσχημα και η ίδια από την καταστροφή. Τα κεντρικά γραφεία στο Γκάλφπορτ του Μισισιπί καταστράφηκαν ολοσχερώς, μαζί με γύρω στα σαράντα υποκαταστήματα. Δεν είχαν ηλεκτρικό ρεύμα, ούτε αρχεία πελατών και τα περισσότερα μηχανήματα ATM ήταν εκτός λειτουργίας. Αλλά και το προσωπικό είχε υποστεί τις προσωπικές του τραγωδίες και απώλειες. Παρ' όλα αυτά, στον απόηχο της καταστροφής, οι υπάλληλοι συνέλεξαν τα κυριολεκτικά βρόμικα κέρδη από τις πλημμυρισμένες τράπεζες, τα καζίνο και τα ATM και

στην κυριολεξία τα ξέπληναν. Έπληναν και σιδέρωσαν χαρτονομίσματα, έστησαν αυτοσχέδια τραπεζία έξω από υποκαταστήματα και έκαναν αυτό που ξέρουν να κάνουν καλύτερα: μοίρασαν λεφτά. Σε όποιον τα χρειαζόταν. Είτε ήταν ήδη πελάτης είτε όχι. Χωρίς αρχεία υπολογιστών διαθέσιμα και με πολύ κόσμο να μην έχει πρόσβαση σε στοιχεία ταυτοποίησης ή προσωπικά υπάρχοντα, ενεργοποίησαν ένα σύστημα εμπιστοσύνης, προχειρογράφοντας υποσχέσεις πληρωμής σε κομματάκια χαρτί απλώς με ένα όνομα, μια διεύθυνση και έναν αριθμό κοινωνικής ασφάλισης. Μ' αυτόν τον τρόπο, η τράπεζα μοίρασε γύρω στα σαράντα δύο εκατομμύρια δολλάρια. Όπως είπε στο CNN ο Γκέι Τοντ, υπάλληλος της Χάνκοκ, «φρόντισαν την κοινότητα».

Αυτή η πράξη καλής πίστης ξεπληρώθηκε με το παραπάνω. Όταν όλα τα χρήματα που είχαν μοιραστεί επιστράφηκαν κάποια στιγμή, υπήρχε ένα έλλειμμα μόλις τριακοσίων χιλιάδων δολλαρίων. Ο πρόεδρος της τράπεζας, Τζορτζ Σλέγκελ, είπε: «Βασικά, οι άνθρωποι είναι τίμιοι και θέλουν να κάνουν το σωστό. Και θα σταθούν στο πλευρό σου αν σταθείς κι εσύ στο δικό τους». Ο Τζορτζ στη συνέχεια έγινε δήμαρχος του Γκάλφπορτ το 2010 με μια συντριπτική νίκη, λαμβάνοντας σχεδόν το ενενήντα τοις εκατό των ψήφων. Αλλά υπήρχε κι ακόμη ένα όφελος: καθώς οι κοινότητες άρχισαν να ανοικοδομούνται και η ζωή επέστρεφε αργά σε μια σχετική κανονικότητα, ευγνώμονες παραλήπτες έβαλαν τα χρήματά τους στο χέρι που τους είχε ταΐσει. Μέχρι την επόμενη χρονιά οι καταθέσεις στην τράπεζα είχαν αυξηθεί κατά το εντυπωσιακό ποσό του 1,5 δισ. δολλαρίων. Η καλοσύνη, απ' ό,τι φαίνεται, κάνει καλό στις επιχειρήσεις.

Όπου υπάρχει άνθρωπος, υπάρχει ευκαιρία  
για μια καλή πράξη.

**ΣΕΝΕΚΑΣ**

**Σε αυτό το μικρό βιβλίο θα βρείτε:**

- Περισσότερες από 50 ιστορίες για διάσημες –ή όχι και τόσο διάσημες– πράξεις καλοσύνης: από τη χριστουγεννιάτικη εκχειρίδα στη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου και την αθόρυβη φιλανθρωπική δράση του Τζορτζ Μάικλ έως το έργο της βραβευμένης δασκάλας Άντριας Ζαφειράκου και τον άθλο του Μάριου Γιαννάκου.
- Προτάσεις για μικρές πράξεις καλοσύνης.
- Ρήσεις για την καλοσύνη, που ενθαρρύνουν την αλληλαγή της στάσης όλων μας, από τους Λέοναρντ Κοέν, Τζέιν Φόντα, Μπαράκ Ομπάμα μεταξύ πολλών άλλων.



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
**psychogios.gr**

ISBN: 978-618-01-4647-9



9 786180 146479

ΚΩΔ. ΜΗΧΗΤΕ: 26138