



Ιανουάριος 2019 B

Τηλ: 210-96 52 336
pinteris@hotmail.com

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 252 Χρόνος 33ος

Εκδότης: Γιώργος Πιντέρης, Ph.D. Ψυχολόγος - Συγγραφέας

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ψυχολόγος

Εαυτέ μου,
σταμάτα να κατέβω!



ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΙ ΚΑΒΓΑΔΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΛΟΓΟΙ
ΜΑΘΕ Ν' ΑΠΟΦΑΣΙΖΕΙΣ ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ



Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.
Ο ψυχολόγος που έχουν εμπιστευτεί 550.000 αναγνώστες



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ
ΠΛΕΥΡΑ
ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ

Το χρήμα Υπηρετής ή αφεντικό σου;



θεραπευτική ομάδα που χρησιμοποιεί σαν ερέθισμα μια κινηματογραφική ταινία την οποία έχουν δει όλα τα μέλη. Ομολογώ πως η λέξη «θεραπεία» δεν μου έκατσε ποτέ καλά, όταν πρόκειται για νορμάλ ανθρώπους. Συνεπώς το Cinema το αποδέχομαι, αλλά ο όρος therapy δεν μου κάνει. Αν μου αρέσει να συζητώ για μια ταινία με άλλους ανθρώπους θα πρέπει να καπελωθώ τον όρο «θεραπεία»; Εγώ προτιμώ ονομασίες όπως Κινηματογραφική Αυτογνωσία και Αυτοβελτίωση.

Η γνώμη μου είναι ότι, μια συζήτηση που ακολουθεί αμέσως μετά την προβολή ενός δίωρου έργου έχει μερικές αδυναμίες. Πόση ώρα μπορεί να κρατήσει μια τέτοια συζήτηση αν η ομάδα αποτελείται από 8 άτομα; Για να λειτουργήσει σαν ομάδα αυτοβελτίωσης θέλει 1,5 με 2 ώρες. Δηλαδή συνολικά μια τέτοια ομάδα (μαζί με τις μετακινήσεις) απαιτεί σχεδόν ένα πεντάωρο κάτι που το κάνει πρακτικά πολύ χρονοβόρο. Επίσης η συζήτηση αμέσως μετά το έργο είναι επηρεασμένη από τα άμεσα συναισθήματα. Αν περάσουν μερικές μέρες και έχεις αποστασιοποιηθεί από το έργο διαπιστώνεις ότι έχεις μια διαφορετική εικόνα από εκείνη που είχες μετά την προβολή.

Γι' αυτό το λόγο είναι πολύ πιο λειτουργικό η ομαδική συνάντηση, να γίνεται αφού έχει δει κάθε μέλος της ομάδας το έργο με τις συνθήκες που θέλει. Ο ένας μπορεί να θέλει δει το έργο μόνος του ενώ κάποιος άλλος να θέλει παρέα και ποπκόρν. Η μία θέλει να καπνίζει κι η άλλη θέλει να κάνει πολλά διαλείμματα.

Σκεφτόμαστε λοιπόν να οργανώσουμε μια πειραματική ομάδα Κινηματογραφικής Αυτογνωσίας. Η ομάδα αυτή αποτελείται από 6 άτομα συν εμάς τους δύο. Θα λειτουργεί ως εξής: Έχουμε συμφωνήσει να δούμε μια συγκεκριμένη ταινία καθένas χωριστά. Στη συνέχεια μαζευόμαστε και για 1,5 - 2 ώρες συζητάμε τα θέματα που προκύπτουν από την ταινία. Στη συνέχεια επιλέγουμε την επόμενη ταινία. **Οι συναντήσεις της ομάδας θα είναι κάθε Παρασκευή 8:30-10:30 μ.μ. και θα γίνονται στο χώρο μας Κοραή 6, Γλυφάδα. Η πρώτη συνάντηση θα γίνει Παρασκευή 15 Φεβρουαρίου στις 8:30 μ.μ. και θα έχει διάρκεια 1,5 ώρα.** Δηλώσεις συμμετοχής με e-mail στο pinteris@hotmail.com.

Πώς σχετίζονται αυτά τα δύο βιβλία;

Η απάντηση από τον ίδιο το συγγραφέα.

Παρασκευή 25 Ιανουαρίου 2019

στη Βιβλιοθήκη του Δήμου Αλίμου

Ομιλία του Γιώργου Πιντέρη με θέμα

Εαυτέ μου, τι κάνεις με το χρήμα;

Θ' ακολουθήσει συζήτηση με το ακροατήριο

Λ. Ιωνίας 24

ώρα 7:30 μ.μ.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

ΔΗΜΟΣ ΑΛΙΜΟΥ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

6ος χρόνος!

Κάθε Τετάρτη 11-11.30

ακούτε ζωντανά από το διαδίκτυο
στο ραδιοφωνικό σταθμό

Κέντρο Καρδιάς 95

την εκπομπή

«Χαβαρές & Επιστήμη»

που κάνουμε

με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.

Η εκπομπή επαναλαμβάνεται

κάθε Σάββατο 11-11.30

Κινηματογραφική Αυτογνωσία

Κινηματογραφικά έργα βλέπουμε σχεδόν όλοι. Θα έχεις προσέξει ότι κάποια έργα έχουν άμεση επίδραση πάνω μας, ενώ κάποια άλλα αρχίζουν να μας επηρεάζουν ενώ έχει περάσει κάποιο χρονικό διάστημα. Υπάρχουν έργα που μας φορτίζουν συναισθηματικά σε μεγάλο βαθμό, αλλά μετά από λίγες ώρες τα έχουμε ξεχάσει και άλλα που εξακολουθούν να μας επηρεάζουν για πολύ καιρό.

Η σύντροφός μου Ζωή Κορέα που είναι και συνάδελφος έχει κάνει ένα μεταπτυχιακό στον κινηματογράφο. Μου μίλησε λοιπόν για Cinematherapy. Σε γενικές γραμμές είναι μια ψυχο-

To Site

www.pinteris.gr

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από



→ Κατασκευή ιστοσελίδων

→ Κατασκευή e-shop

→ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

www.imaginetech.gr 693 23 91 553

Ένα παλιό αλλά καλό βιβλίο

Στις αρχές του 1980 έγινε μια σημαντική αλλαγή στο χώρο της ψυχοθεραπείας στις ΗΠΑ. Μέχρι τότε, οι ασφαλιστικές εταιρείες κάλυπταν τα έξοδα της ψυχοθεραπείας. Μια και δεν υπήρχαν αρκετά σαφή κριτήρια για την απαιτούμενη διάρκεια της θεραπείας, πολλοί ψυχολόγοι και ψυχίατροι έκαναν κατάχρηση αυτού του καθεστώτος με αποτέλεσμα μερικές ψυχοθεραπείες να κρατάνε μέχρι και χρόνια.

Κάποια στιγμή, οι ασφαλιστικές εταιρείες αποφάσισαν να βάλουν τέλος σ' αυτή την ασυδοσία η οποία τους κόστιζε πολλά εκατομμύρια κάθε χρόνο. Έτσι, με τη συνεργασία οικονομολόγων, ψυχιάτρων, ψυχολόγων και άλλων φορέων, οι ασφαλιστικές εταιρείες έθεσαν σαφή κριτήρια για τη διάρκεια της ασφαλιστικής κάλυψης μιας ψυχοθεραπείας. Στις περισσότερες περιπτώσεις η κάλυψη αυτή έφτανε μέχρι το πολύ 15 συνεδρίες.

Η νέα αυτή πραγματικότητα έφερε στην θεραπευτική κοινότητα τα πάνω – κάτω. Πολλοί, αν όχι οι περισσότεροι ψυχοθεραπευτές, ζούσαν από τις ασφαλιστικές εταιρείες. Τώρα, τους τραβούσαν το χαλί κάτω από τα πόδια. Η επίδραση αυτής της αλλαγής ήταν φυσικό να φτάσει και στα Πανεπιστήμια. Πάντα υπήρχαν δύο ρεύματα. Εκείνοι που πίστευαν ότι η ψυχοθεραπεία είναι μια μακροχρόνια διαδικασία και οι άλλοι που θεωρούσαν ότι μια σύντομη παρέμβαση είναι αρκετή. Όπως ήταν φυσικό, με τα νέα δεδομένα εμφανίστηκαν πολλά βιβλία που έδιναν έμφαση στη σύντομη παρέμβαση.

Ανάμεσα α' αυτά, το Shifting Contexts μου φάνηκε το πιο προκλητικό και ξεκίνησα να το μεταφράζω. Δεν είχα υπολογίσει όμως έναν βασικό παράγοντα: Την εποχή εκείνη έγραφα το «Μια μικρή αλλαγή φέρνει μια μεγάλη» (ο αρχικός τίτλος ήταν «Ψάρια στον Αφρό»). Τώρα που το σκέφτομαι το βιβλίο αυτό είχε μεγάλη σχέση με το Shifting Contexts υπό την έννοια ότι και τα δύο υποστηρίζουν πως η ψυχοθεραπεία μπορεί να είναι και μια σύντομη διαδικασία. Έτσι, η μετάφραση του βιβλίου έμεινε στην άκρη.

Ξανακοιτάζω τα κομμάτια που έχω μεταφράσει και σκέφτομαι ότι εξακολουθούν να στέκουν ακόμα και σήμερα. Έτσι, αποφάσισα να δημοσιεύσω τα λίγα που έχω μεταφράσει με την ελπίδα ν' αποδειχθούν χρήσιμα σε όσους ασχολούνται με την ψυχοθεραπεία. Οι περισσότεροι ψυχοθεραπευτές υποθέτω πως είναι ελεύθεροι επαγγελματίες. Έχουν λοιπόν επίγνωση ότι - τα τελευταία χρόνια - ο κόσμος έχει πολύ περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες να επισκεφθεί έναν ψυχοθεραπευτή. Γι' αυτό το λόγο, η σύντομη παρέμβαση δίνει στον μεν επισκέπτη την ευκαιρία να πάρει μια βοήθεια χωρίς μεγάλο οικονομικό κόστος, στον δε ψυχοθεραπευτή να είναι αποτελεσματικός. Τα μεταφρασμένα αποσπάσματα θα τα βρείτε στο pinteris.gr στο τμήμα «Μεγάλα Κείμενα» από Φεβρουάριο.

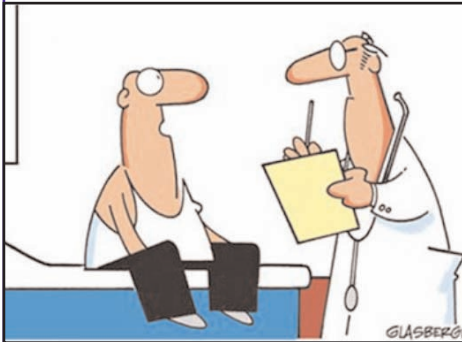
Γιατρέ μου, τα λόγια σου με αρρώστησαν

Η γλώσσα δεν τσακίζει κόκαλα. Τσακίζει όμως σπλάχνα.

Ο 50άρης γιατρός κάνει παράπονα στη δεκαεξάχρονη κόρη του για τα υπερβολικά έξοδα της.
- Δεν νοιάζεσαι για τον κόπο του πατέρα σου;
- Γιατί να νοιάζομαι; Σάματι σε ξέρω καθόλου; Για μένα είσαι μόνο κάποιος που πληρώνεις τους λογαριασμούς. Ούτε με ξέρεις ούτε σε ξέρω.

Εκείνο το βράδυ, ο γιατρός δεν μπόρεσε να κοιμηθεί καλά. Τα λόγια της κόρης του είχαν πάει σαν πύρινα βέλη στο στομάχι του και είχε ξεραθεί στους πόνους. Παρόλο που πήρε τα κατάλληλα χάπια δεν ανακουφίστηκε.

Ο τρόπος με τον οποίο μας μιλάει κάποιος άνθρωπος που είναι σημαντικός για μας κι αυτά που μας λέει, μας δημιουργούν συναισθήματα. Όταν μάλιστα τα συναισθήματα αυτά είναι έντονα, μας δημιουργούνται σωματικές αισθήσεις ή ακόμα και σωματικά συμπτώματα. Βέβαια, το ίδιο ισχύει και αντίστροφα: Όταν μιλάμε σε κάποιον που τού είμαστε σημαντικοί, τού δημιουργούνται συναισθήματα



Όταν όμως πρόκειται για μια σχέση θεραπευτή με θεραπευόμενο, αυτά που λέει ο θεραπευτής δεν δημιουργούν μόνον συναισθήματα στον ασθενή. Δημιουργούν και προσδοκίες. Οι προσδοκίες αυτές, επηρεάζουν σημαντικά την εξέλιξη της υγείας του. Ας δούμε ένα παράδειγμα:

Ο Σωτήρης είχε κάνει τάμα να νηστέψει για 40 μέρες πριν το Πάσχα. Με νύχια και με δόντια κατάφερε να κρατήσει το τάμα του μέχρι την Κυριακή του Πάσχα. Εκείνο το βράδυ όμως, έφαγε τόσο πολύ που κατέληξε με γαστροορραγία στο νοσοκομείο. Η νοσηλεύτρια της νυχτερινής βάρδιας ήταν η Σάσα. Πενηντάρα και ελαφρώς υπέρβαρη. Μόλις τον είδε του είπε «τό ίδιο έπαθε πριν 3 χρόνια και ο άντρας μου κι έμεινε για μια εβδομάδα στο νοσοκομείο».

Το θέμα δεν είναι τι είπε η Σάσα, αλλά τι είπε ο Σωτήρης από μέσα του ακούγοντας τη Σάσα: «Κατάλαβα. Μια εβδομάδα θα μείνω εδώ». Την άλλη μέρα το πρωί πέρασε απ' το κρεβάτι του ένας γιατρός που τον γνώριζε διότι ήταν γείτονες. Του είπε με ενθουσιασμό: «Σωτήρη είσαι πολύ τυχερός. Μόλις τώρα παραλάβαμε ένα καινούργιο φάρμακο που είναι ιδανικό για την περίπτωσή σου. Θ' αρχίσεις να το παίρνεις από σήμερα». Έδωσε λοιπόν εντολή στην πρωινή νοσοκόμα να του χορηγήσει το χάπι. Το χάπι δεν ήταν τίποτε άλλο από νερό με ζάχαρη. Σε

τρεις μέρες ο Σωτήρης είχε πάρει εξιτήριο!

Αυτό είναι ένα καλό παράδειγμα για το φαινόμενο placebo. Placebo είναι ένα ψευτοφάρμακο. Δεν περιέχει καμιά δραστική ουσία. Η θεραπεία είναι αποτέλεσμα αυτών που λέει στον ασθενή αυτός που το χορηγεί. Έχουν γίνει μέχρι τώρα κοντά στα 3 εκατομμύρια (!) έρευνες πάνω στο θέμα. Η περισσότερες δείχνουν πως το placebo έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα όταν συνοδεύεται από θετικά και αισιόδοξα σχόλια του θεραπευτή. Μ' άλλα λόγια, η αποτελεσματικότητα του placebo είναι θέμα υποβολής.

Όπως είδαμε παραπάνω, η γλώσσα μπορεί να έχει σημαντικό αντίκτυπο στην υγεία μας. Άλλες φορές θετικό και άλλες αρνητικό. Αρκετοί γιατροί, όταν μιλάνε στον ασθενή δεν έχουν συνείδηση ότι αυτά που λένε, μπορούν να επηρεάσουν την υγεία του. Η γλώσσα που χρησιμοποιούν είναι «τυχαία». Αν είχαν συνείδηση του αντίκτυπου που έχουν τα λόγια τους πάνω στον ασθενή ίσως να ήταν πιο προσεκτικοί.

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421

Παρακολουθώ αυτά που γίνονται στην πολιτική σκηνή της χώρας μας τις τελευταίες μέρες και επαληθεύεται για άλλη μια φορά ότι το ποσοστό των ανθρώπων με αρχές «ακακάρτ» ανάμεσα στους πολιτικούς είναι αυξημένο.

Αν λάβουμε υπόψη μας ότι η πρώτη προτεραιότητα των ανθρώπων είναι η επιβίωση καταλαβαίνουμε πως όλοι μας είμαστε άνθρωποι αναγκών. Όμως, αν κρίνουμε τους ανθρώπους με βάση τη συμπεριφορά τους βρίσκουμε πως υπάρχουν διάφορα είδη:

Υπάρχουν εκείνοι που είναι άνθρωποι αναγκών και μόνο. Οι περισσότεροι από αυτούς είναι στις φυλακές, τα ψυχιατρεία ή τον υπόκοσμο. Είναι κάποιοι άλλοι που καλύπτουν τις ανάγκες τους αλλά μέσα στα πλαίσια των ηθικών αρχών τους.

Είναι κι εκείνοι που κόβουν και ράβουν τις αρχές τους με τρόπο που να εξυπηρετούν το συμφέρον τους. Αυτοί είναι οι άνθρωποι που πηγαίνουν με το γράμμα και όχι με το πνεύμα του νόμου. Θυμόμαστε τι είχε πει κάποτε ένας πουργός: «Ο,τι είναι νόμιμο είναι και ηθικό». Δηλαδή αφού είναι νόμιμο να κάνω έξωση σε κάποιον που δεν μου πληρώνει το ενοίκιο, είναι ηθικό να βγάλω στο δρόμο τη γριούλα που δεν καταφέρνει να πληρώσει το ενοίκιο από τότε που πέθανε ο μοναδικός άνθρωπος που είχε.

Δυστυχώς το ποσοστό αυτού του είδους ανθρώπων στο χώρο της πολιτικής είναι πάνω από 70%. Ανάμεσά τους ο πρωθυπουργός, ο Καμμένος και οι όμοιοι που μάζεψε γύρω του οι οποίοι σήμερα τον πουλάνε για λίγους μήνες εξουσίας.

Συνεδρίες μέσω Skype

(εκτός Αττικής)

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com