



Ιανουάριος 2019

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

# Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 251 Χρόνος 33ος

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

## Ας μην έχουμε μια ιδιαίτερα Καλή Χρονιά. Μπορούμε τουλάχιστον να ευχηθούμε για μια Φυσιολογική Χρονιά;

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



**Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ  
ΠΛΕΥΡΑ  
ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ**

Το χρήμα Υπηρετής ή αφεντικό σου;



### Προσπαθώ ν' αδυνατίσω

Ένας μεγάλος υπνωτιστής του 19ου αιώνα, ο Emile Coue (1857-1926) είχε παρατηρήσει πως όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση ύπνωσης, ο νους ακολουθεί τις οδηγίες που του δίνει ο υπνωτιστής στην κυριολεξία. Για παράδειγμα, αν του πεις «προσπάθησε να σηκωθείς» κάνει ακριβώς ό,τι του είπες. Τι του είπες; «Προσπάθησε να σηκωθείς». Ε, αυτό ακριβώς κάνει: Προσπαθεί. Δεν σηκώνεται! Για να σηκωθεί, πρέπει να του πεις «σήκω». Αν το πεις, σηκώνεται αμέσως. Ο Coue ήταν ταυτόχρονα ψυχολόγος και φαρμακοποιός. Θεράπευσε πολλούς ανθρώπους με ύπνωση και μάλιστα, πολλές φορές χωρίς να χρεώνει. Μέσα από την εμπειρία του με την ύπνωση μας άφησε την εξής σοφή κουβέντα: «Αν θέλεις να πετύχεις οτιδήποτε, σταμάτα να λες 'προσπαθώ'». Δηλαδή, αντί στην κυρία που κρατάει το δίσκο με τα ορεκτικά να λες «ευχαριστώ, αλλά προσπαθώ να κά-

νω δίαιτα», λες «ευχαριστώ· κάνω δίαιτα» ή, ακόμα καλύτερα, «ευχαριστώ, αυτή την εποχή χάνω κιλά».

### Προσδοκίες και αποθάρρυνση

Ένα κοινό χαρακτηριστικό όλων όσων κουβαλάνε πάνω τους περισσότερα κιλά και για περισσότερα χρόνια απ' όσα θέλουν, είναι η αποθάρρυνση η οποία προέρχεται από την αίσθηση της αναποτελεσματικότητας. Έτσι, φτάνουν σε σημείο να μην πιστεύουν σε όποια νέα «προσπάθεια» αδυνατίσματος κάνουν, κι έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος αποθάρρυνσης - αναποτελεσματικότητας.

Ένας παράγοντας που οδηγεί στην αναποτελεσματικότητα είναι οι παράλογες προσδοκίες. Δυο φίλες, η Κ και η Λ, είναι 65 κιλά. Βάζουν και οι δύο στόχο τα 60 κιλά. Η Κ βάζει για την πρώτη εβδομάδα στόχο να χάσει μισό κιλό. Η Λ βάζει για την πρώτη εβδομάδα στόχο να χάσει ενάμισο κιλό. Σε μια εβδομάδα έχουν χάσει και οι δύο από ένα κιλό. Η Κ είναι 100% πάνω από το στόχο της. Αυτό της δίνει κουράγιο να συνεχίσει. Η Λ πέτυχε το 67% του στόχου της. Νιώθει λοιπόν αναποτελεσματική και αποθαρρύνεται.

Κι εδώ ακολουθεί το *σύνδρομο της ουτοπίας*: Αντί να πεις, «μάλλον χρειάζεται να κατεβάσω τον πήχη», κάνεις το αντίθετο: Κολλάς στον εαυτό σου μια ταμπέλα όπως «ανεπαρκής» και αντί να πεις «οι προσδοκίες μου φταίνε που δεν φτάνω το στόχο», λες «επειδή είμαι ανεπαρκής δεν πετυχαίνω το στόχο». Μ' άλλα λόγια, θεωρείς τις προσδοκίες σου πιο πραγματικές, από την ίδια την πραγματικότητα.

**Θα βρείτε άρθρα μου  
και στην ιστοσελίδα  
ΨΥΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ**

**www.pinteris.gr**  
Επισκευθείτε το

### Μια πολύ σημαντική έννοια

Τη λέξη «μετά» τη γνωρίζουμε όλοι. Είναι ένας χρονικός προσδιορισμός. Για παράδειγμα, λέμε «μεταπολεμική περίοδος», «μετασεισμικές δονήσεις». Αυτές οι εκφράσεις αναφέρονται σε κάτι που γίνεται χρονικά αργότερα από κάποιο γεγονός. Υπάρχει όμως, και μία εντελώς διαφορετική έννοια της λέξης «μετά» που προέρχεται από την φιλοσοφία. Μάλιστα η ψυχολογία έχει αρχίσει να χρησιμοποιεί αυτή την έννοια τουλάχιστον πενήντα χρόνια. Ο λόγος που την αναφέρω, είναι διότι νομίζω πως είναι πολύ χρήσιμη όχι μόνον για τους επιστήμονες, αλλά και για τον «καθημερινό» άνθρωπο. Θα την καταλάβουμε καλύτερα από παραδείγματα.

Σε μία οικογένεια υπάρχει ένας άγραφος κανόνας που λέει «δεν μιλάμε ποτέ για την αυτοκτονία του παππού». Αυτός είναι ο κανόνας. Υπάρχει όμως κι ένας κανόνας για τον κανόνα «δεν μιλάμε ποτέ για την αυτοκτονία του παππού» και είναι: «Δεν μιλάμε ποτέ για το ότι "δεν μιλάμε" για το θέμα αυτό». Αυτός είναι ένας «μετακανόνας», δηλαδή ένας κανόνας για τον κανόνα. Όποιος παραβιάσει αυτόν τον κανόνα, θα υποστεί μεγάλη ψυχολογική (ίσως και σωματική) πίεση από κάποια από τα υπόλοιπα μέλη.

Δύο διαφορετικές γυναίκες λένε σ' έναν ψυχολόγο. «Νιώθω πλέον αδιάφορη προς τον άντρα μου». Φαινομενικά έχουν το ίδιο συναίσθημα. Αν όμως στην ερώτηση του ψυχολόγου «πώς νιώθεις που αισθάνεσαι αδιάφορη»; η μία απαντήσει «αδιαφορώ» ενώ η άλλη πει «με στεναχωρεί αυτό», έχουν διαφορετικά «μετασυναίσθημα». Η μία αδιαφορεί που αδιαφορεί, ενώ η άλλη στεναχωριέται που αδιαφορεί.

Ένας άνθρωπος έχει δείκτη νοημοσύνης 150 (ο μέσος όρος είναι 100). Όμως, παίρνει συνεχώς λάθος αποφάσεις και οικονομικά φτωχαίνει. Γιατί; Διότι μπορεί να έχεις υψηλή νοημοσύνη, αν όμως τη χρησιμοποιείς χαζά τότε έχει χαμηλή «μετανοημοσύνη». Πιστεύω πως είναι χρήσιμο (και καμιά φορά διαφωτιστικό) να έχει ένας άνθρωπος υπόψη του αυτή την έννοια.

**Συνεδρίες μέσω Skype  
(εκτός Αττικής)  
Πληροφορίες  
pinteris@hotmail.com**

## Σε μετρήσιμα μεγέθη

Κάποια μέρα μέσα στο 2019, η θητεία αυτής της κυβέρνησης τελειώνει. Έτσι όπως δείχνουν τα πράγματα, θα τη διαδεχθούν τα κόμματα της αντιπολίτευσης. Τον τελευταίο χρόνο, έχει αυξηθεί η συχνότητα με την οποία η κυβέρνηση καταγγέλλει μέλη της αντιπολίτευσης για «σκάνδαλα» που υποτίθεται ότι έγιναν επί διακυβέρνησής τους. Αν λάβουμε υπόψη μας τον κανόνα «δράση - αντίδραση», είναι φυσικό να περιμένουμε κάτι ανάλογο να συμβεί όταν η αντιπολίτευση θα έχει τη διαφορά δύναμης που ονομάζουμε «εξουσία».

Όπως πάντα, θ' ακολουθήσουν ανακριτικές επιτροπές (έξτρα εισόδημα για τους βουλευτές), τεκμήρια, «πόθεν έσχες», μάρτυρες και πολλά άλλα ένδικα μέσα για την καταδίκη του αντιπάλου. Εγώ πάλι σκέφτομαι: Υπάρχουν απλοί τρόποι να κρίνουμε τους κυβερνώντες: Μερικοί από αυτούς είναι το βάρος τους, τα ρούχα, τα παπούτσια και τους τραπεζικούς λογαριασμούς τους. Η μέθοδος είναι απλή:

Ζυγίζουμε όλα τα κυβερνητικά στελέχη (κυρίως τους άντρες, εκτός από τον ...Καμμένο) και καταγράφουμε το σημερινό τους βάρος. Ανατρέχουμε στο βάρος που είχαν πριν έρθουν στην εξουσία και το συγκρίνουμε με το σημερινό. Όσοι και όσες έχουν πάρει πάνω από 5 κιλά χωρίς να συντρέχει λόγος υγείας, θα πάρουν έναν Π.Υ. (πόντο υποψίας).

Μετά, συγκρίνουμε σε ποια περιοχή ζούσαν πριν έρθουν στην εξουσία με την περιοχή στην οποία κατοικούν τώρα. Αν για παράδειγμα, ένα κυβερνητικό στέλεχος σήμερα ζει στο Παλιό Ψυχικό και προεκλογικά ζούσε στην Κυψέλη, υποθέτω πως παίρνει κάποιους Π.Υ.

Ένα άλλο στοιχείο που μας δίνει μια ιδέα είναι το αυτοκίνητο. Αν ένας τμηματάρχης του υπουργείου παιδείας, πριν καταλάβει αυτή τη θέση ήταν δάσκαλος και οδηγούσε ένα Fiat του 2005 και τώρα οδηγεί ένα Opel του 2015 1600 κυβικών, χαλάλι του του ανθρώπου. Ένα σωρό ώρες έχει επενδύσει στο κόμμα. Να μην ανταμειφθεί; Αν όμως οδηγεί μια Mercedes του 2015 των 2.000 κυβικών, τότε μαζεύει Π.Υ.

Ένα άλλο κριτήριο είναι πώς (και κυρίως από πού) ντυνόταν προεκλογικά και πού τώρα; Για παράδειγμα, ένας συγκεκριμένος υπουργός πόσα κουστούμια και πόσες γραβάτες είχε προεκλογικά; Θα μου πεις «μπορεί να είχε ακόμα και 20. Τα κουστούμια και οι γραβάτες για έναν δικηγόρο είναι ...ρούχα της δουλειάς». Συμφωνώ. Όμως, με κριτήριο την οικονομική κατάσταση των τελευταίων τεσσάρων ετών, πόσα καινούργια κουστούμια το χρόνο μπορεί ν' αγοράσει ένας μέτριος δικηγόρος; (Δεν ήταν δα και καμία φίρμα). Ένα; Δύο; Αν λοιπόν προεκλογικά ο δικηγόρος αυτός είχε 20 κουστούμια και τώρα έχει 40, πέντε κουστούμια το χρόνο για έναν υπουργό, δεν είναι πολλά. Αν όμως σήμερα έχει 120 κουστούμια, τότε δικαιολογημένα θα του βάζαμε κάποιους Π.Υ. Όπως αν τα προεκλογικά του κουστούμια ήταν «Βάρδας - Αναγνωστόπουλος» και τώρα είναι επί παραγγελία από κάποιο οίκο του Λονδίνου ή της Νέας Υόρ-

κης. Πάλι θα του βάζαμε κάποιους Π.Υ.

Πόσα ζευγάρια παπούτσια είχε η κυρία υπουργός προεκλογικά και πόσα σήμερα; Τι ρολόι φορούσε ο κυβερνητικός εκπρόσωπος τότε και τι τώρα; Σε ποιο κομμωτήριο πηγαίνει σήμερα; Προεκλογικά σε ποιο πήγαίνε;

Αν τους πάρουμε λοιπόν όλους έναν - έναν και τους περάσουμε από ένα τέτοιο κόσκινο θα



εστιάσουμε σ' εκείνους που συγκεντρώνουν τους περισσότερους Πόντους Υποψίας και θα ζητήσουμε να εξετάσουμε τους τραπεζικούς τους λογαριασμούς. Τι καταθέσεις είχαν στην τράπεζα (αν είχαν καν) πριν καταλάβουν τη θέση που κατέχουν και τι έχουν τώρα;

Αν υπήρχε τρόπος να έχουμε στην διάθεσή μας όλα αυτά τα στοιχεία θα ήταν περιττό να δημιουργούμε ανακριτικές επιτροπές που, έτσι κι αλλιώς, δεν καταλήγουν ποτέ σε κάποιο συγκεκριμένο αποτέλεσμα.

### 6ος χρόνος !

Κάθε Τετάρτη 11-11.30  
ακούτε ζωντανά από το διαδίκτυο  
στο ραδιοφωνικό σταθμό  
**Κέντρο Καρδιάς 95**  
την εκπομπή  
**«Χαβαλές & Επιστήμη»**  
που κάνουμε  
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.  
Η εκπομπή επαναλαμβάνεται  
κάθε Σάββατο 11-11.30

### COOLMATTERTECHS

#### Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421

Τι έκανες σήμερα  
που να σου δώσει  
Χαρά;

## Πολιτικός μηχανικός;

Όπως όλοι γνωρίζουμε, ο πρωθυπουργός κ. Τσίπρας έχει δίπλωμα Πολιτικού Μηχανικού από Ε.Μ. Πολυτεχνείο. Για το πώς το απέκτησε, ακούγονται πολλά. Δεν είμαι σε θέση να γνωρίζω τι είναι αλήθεια και τι δεν είναι. Εκείνο που ξέρω είναι πως δεν έχει να προβάλλει ο ίδιος κάποιο έργο του σαν πολιτικός μηχανικός. Είμαι επίσης σίγουρος πως, αν είχε κάνει κάτι σημαντικό σαν Πολιτικός Μηχανικός, ο κομματικός μηχανισμός θα το είχε προβάλλει.

Αυτό που μπορώ να πω με σιγουριά είναι ότι, από την εποχή των «αγανακτισμένων» μέχρι και σήμερα το σύνθημά του παραμένει το ίδιο: «Η εμείς ή αυτοί». Με βάση αυτό το σύνθημα, χωρίζει τους Έλληνες στα δύο: «Εμείς οι αριστεροί» κι «εσείς οι δεξιοί, οι Φασίστες, κ.λπ.». Αρξίσαμε με το «μνημονιακό - αντιμνημονια-



κοί», συνεχίσαμε με το «Ευρώ - Δραχμή» και στη συνέχεια ο διχασμός κατέληξε στο δημοψήφισμα. Τον τελευταίο χρόνο, η πόλωση εκδηλώνεται με τη «Συνθήκη των Πρεσπών»: Από τη μια η «αριστερά» κι από την άλλη «οι εθνικιστές». Όπως και να εμφανίζονται τα πολιτικά «ψευδοδιλήματα», όλα είναι παραλλαγές του «Η εμείς ή αυτοί». Δηλαδή, ή «κερδίζω - χάνεις» ή «χάνω - κερδίζεις». Λες και δεν υπάρχει άλλος δρόμος.

Λίγο πριν την άνοδο του Ναζισμού στην εξουσία, οι Εθνικοσοσιαλιστές έγραφαν στους τοίχους «Εθνικοσοσιαλισμός ή Μπολσεβίκικο χάος»; Οι αναρχικοί έγραφαν από κάτω: «Αγκινάρες ή πατάτες»; Υπάρχουν και τα μπρόκολα καθώς και οι ...σαλάτες.

Δεν ξέρω σαν Πολιτικός Μηχανικός ποιες είναι οι επιδόσεις του κ. Τσίπρα, αλλά σαν «Πολιτικός» Μηχανικός οι επιδόσεις του είναι πολύ εντυπωσιακές.

To Site

[www.pinteris.gr](http://www.pinteris.gr)



→ Κατασκευή ιστοσελίδων

→ Κατασκευή e-shop

→ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

[www.imaginetech.gr](http://www.imaginetech.gr) 693 23 91 553