



**Οκτώβριος
2015**

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 220 Χρόνος 29ος

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

Η τελευταία ομάδα αυτοβελτίωσης!

Κάποτε έρχεται το πλήρωμα του χρόνου. Έκανα ομάδες από το 1977 μέχρι το 2012. Ξεκίνησα από ομάδες ψυχοθεραπείας. Σύντομα απέριψα τον όρο «ψυχοθεραπεία». Οι περισσότεροι άνθρωποι που γνώριζα μέσα από το επάγγελμά μου ήταν προβληματισμένοι. Δεν ήταν προβληματικοί.

Σταδιακά οι ομάδες απέκτησαν διάφορα ονόματα: Ομάδες αυτογνωσίας, λύσης προβλημάτων, συμβουλευτικές ομάδες και άλλα. Τελικά κατέληξα στον όρο «ομάδες αυτοβελτίωσης» που νομίζω ότι συνοψίζει όλα όσα γίνονται σε μια ομάδα που συντονίζω και διευθύνω.

Το πιο σημαντικό σε μια ομάδα, είναι η **ομοιογένεια**. Να νιώθεις τα μέλη της ομάδας άτομα με τα οποία μπορείς να σχετιστείς. Τα συνηθισμένα κριτήρια ομοιογένειας είναι η ηλικία, η μόρφωση, το είδος του προβλήματος και άλλα. Βέβαια, αυτά για έναν ψυχολόγο που με το ζόρι μπορεί να μαζέψει 8 ανθρώπους είναι πολυτέλεια. Εγώ ευτυχώς για 30 χρόνια είχα την πολυτέλεια να δημιουργώ ομάδες ομοιογενείς σε

ηλικία και καλλιέργεια. Όταν αυτό, λόγω των οικονομικών συνθηκών έγινε δύσκολο σταμάτησα.

Τώρα όμως, που σε λίγο καιρό θα ...κρεμάσω τα παπούτσια μου και θα βγω στη σύνταξη θέλω να κάνω στον εαυτό μου ένα δώρο: Μια τελευταία ομάδα αυτοβελτίωσης. Μόνο που αυτή τη φορά το κριτήριο για την επιλογή των μελών θα είναι ακαθόριστο. Λίγο παρακάτω θα εξηγήσω τι εννοώ.

Η ομάδα αυτή θα συναντιέται στο γραφείο μου (Κίου 9, Α. Γλυφάδα) **κάθε Δευτέρα στις 8.15 μ.μ. και θα τελειώνει στις 10.30 μ.μ.** Η συζήτηση θα ξεκινά στις 8.30. Στις 9.30 θα υπάρχει ένα διάλειμμα 10 λεπτών. Στις 10.30 η συζήτηση σταματάει.

Η ομάδα θ' απαρτίζεται από 10-12 άτομα. Κάθε άτομο θα πληρώνει ένα ποσό το μήνα και θα μείνει για όσους μήνες θέλει. (Η ομάδα σταματάει τον Ιούνιο). Αν ένα άτομο φύγει θα αντικατασταθεί με ένα ομοιογενές άλλο.

Επανερχομαι στο θέμα της ομοιογένειας. **Η**

συνάντηση γνωριμίας θα γίνει τη Δευτέρα 12 Οκτωβρίου στις 8:30 μ.μ. Θα διαρκέσει για 1:30 ώρες. Η συνάντηση αυτή δεν έχει χρέωση και μπορεί να έρθει όποιος ενδιαφέρεται, αρκεί να έρθει στην ώρα του. Στο τέλος αυτής της συνάντησης, θα προτείνω ποια μέλη νομίζω ότι θα μπορούσαν ν' αποτελέσουν την ομάδα. Το κριτήριο είναι η ομοιογένεια σε καλλιέργεια η εξελικτική φάση στην οποία βρίσκεται το άτομο και η ...διαίτησή μου.

Από τα άτομα που θα επιλέξω, με όσους ενδιαφέρονται να μπουν στην ομάδα θα καθίσουμε μαζί για μισή ώρα να καθορίσουμε τα οικονομικά και τους κανόνες λειτουργίας. (Π.χ. δεν μπορεί να έρχεται κάθε φορά 10 λεπτά αργότερα). **Με όσους συμφωνούμε θα ξεκινήσουμε την ομάδα Δευτέρα 19 Οκτωβρίου στις 8:15 μ.μ.**

Δευτέρα 12 Οκτωβρίου στις 8:30 μ.μ. θα γίνει η συνάντηση γνωριμίας. Δεν χρειάζεται να κάνεις τίποτα. Απλά να έρθεις στην ώρα σου. Αν όμως έχεις απορίες γράψε μου στο pinteris@hotmail.com ή τηλεφώνησέ μου στο 210-96 52336.

Το δέντρο

Θα έλεγα ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα της ανθρωπότητας τους τελευταίους μήνες, είναι οι πρόσφυγες. (Δεν συμπεριλαμβάνω τους μετανάστες, διότι δεν ταιριάζουν στο παράδειγμα που θα χρησιμοποιήσω).

Ας φανταστούμε ένα μεγάλο δέντρο που έχουν κιτρινίσει όλα του τα φύλλα και αρκετά από αυτά έχουν αρχίσει να πέφτουν. Τα φύλλα είναι οι πρόσφυγες. Οι προσπάθειες που γίνονται μέχρι τώρα ισοδυναμούν και κοστίζουν όσο θα κόστιζε αν προσλαμβάναμε από έναν γεωπόνο για κάθε φύλλο! Το κόστος είναι πολλαπλό:

1. Κόστος σε ανθρώπινες ζωές.
2. Κόστος σε μόνιμα ψυχικά τραύματα όπως αυτά που κουβαλάνε όσοι βρέθηκαν σε Ναζιστικά στρατόπεδα συγκέντρωσης.
3. Τεράστιο οικονομικό κόστος για:
 - Τους ίδιους τους πρόσφυγες. Το ότι είναι πρόσφυγες, δεν σημαίνει ότι δεν έχουν χρήματα.
 - Τα κράτη που υποδέχονται το μεγαλύτερο αριθμό προσφύγων, όπως η Ιταλία, η Ισπανία κι εμείς.
 - Την Ευρωπαϊκή Ένωση που χρειάζεται να βοηθήσει οικονομικά τις χώρες υποδοχής αλλά και τους φτωχούς πρόσφυγες.

Το κόστος είναι και στους κραδασμούς που υφίσταται ο γεωπολιτικός χάρτης της Ευρώπης και η νομοθεσία της. Ήδη συνθήκες όπως η «Δου-

βλίνο 2» αποδεικνύονται ανεπαρκείς.

Τεράστιο λοιπόν το κόστος κι εκεί που έξυνα τη γκλάβα μου, σκέφτηκα μια εξυπνάδα: «Δεν είναι η προσφυγιά το πρόβλημα. Είναι αυτοί που το προκαλούν, δηλαδή οι Τζιχαντιστές».

Ας υπολογίσουμε το συνολικό κόστος για την αντιμετώπιση του φαινομένου των προσφύγων. Ας υπολογίσουμε και τι θα κόστιζε στην Ε.Ε, τη Ρωσία την Κίνα και τις Η.Π.Α. αν αποφάσιζαν να συνεργαστούν από κοινού και να χτυπήσουν το κακό στη ρίζα του. Να χτυπήσουν τους Τζιχαντιστές.

Μέχρι τότε αυτά τα τέρατα θα κόβουν κεφάλια και θ' ανατινάζουν αρχαίους ναούς; Μέχρι τότε θα πιάνουν ομήρους και θα ζητάνε λύτρα για να μην τους κόψουν το κεφάλι; Προσωπικά πιστεύω ότι οι ανθρώπινες ζωές και τα χρήματα που χρειάζονται για να χτυπηθεί η αρρώστια του δέντρου στις ρίζες είναι πολύ μικρότερο από το κόστος που έχει η μέχρι τώρα αντιμετώπιση του προβλήματος.

Το απόγευμα είπα τις σκέψεις μου στη σύντροφό μου που σε τέτοια θέματα βλέπει πιο μακριά. Μετά από αυτή τη συζήτηση και τις βραδυφλεγείς μου σκέψεις αναθεώρησα: Οι Τζιχαντιστές δεν είναι οι ρίζες του δέντρου. Είναι απλά ο κορμός. Οι ρίζες είναι αυτοί που τους προμηθεύουν με όπλα!

Κι εδώ αρχίζει ένα πανηγύρι: Τη Συρία την

ελέγχει ένα κάθαρμα που ονομάζεται Μπασάρ ελ Ασαντ. Επειδή έζησα στην Αίγυπτο την εποχή του Νάσερ (1956 +) θυμάμαι ότι η Συρία και η Υεμένη είχαν συνάψει συμμαχία με την Αίγυπτο. Όμως η Αίγυπτος είχε ήδη συνάψει συμμαχίες με την τότε Σοβιετική Ένωση.

Σαν αποτέλεσμα αυτών των πολύχρονων συμφωνιών η σημερινή Ρωσία εξακολουθεί να προμηθεύει όπλα στη Συρία, άρα στο καθεστώς Μπασάρ ελ Ασαντ. Για ποιο σκοπό το κάνει αυτό η Ρωσία; Για να έχει κέρδος. Και πώς γνωρίζουμε ότι η Ρωσία δεν πουλάει όπλα και στους Τζιχαντιστές;

Από την άλλη, τους Τζιχαντιστές ποιος τους προμηθεύει όπλα; Τα κατασκευάζουν μόνοι τους; Σε μια τέτοια περίπτωση θα είχαν τη δύναμη μιας Ναζιστικής Γερμανίας. Ποιος δίνει τα όπλα σ' αυτούς τους διαβόλους; Εδώ, ο σκεπτόμενος άνθρωπος σηκώνει τα χέρια. Αν δεν πουλάνε όπλα οι Αμερικάνοι, δεν πουλάνε οι Ρώσοι, δεν πουλάνε οι Άγγλοι, οι Γάλλοι και όλο τους το σόι τότε ποιος τα πουλάει ?!

Όταν στην κοινή γνώμη ήμουν πολύ γνωστός, ένας πλούσιος επιχειρηματίας μου πρότεινε να κάνουμε μια ψυχιατρική κλινική. Θα χρησιμοποιούσαμε τ' όνομά μου και θα εισέπραττα πολυλαπλάσια αρκεί ...τα δωμάτια να ήταν γεμάτα. Σε λίγο καιρό θα βγω στη σύνταξη. Δεν έχω

στείλει ούτε έναν άνθρωπο σε ψυχιατρείο. Και ο ψυχίατρος με τον οποίο συνεργάζομαι, ο Τάσος Ψιμάρας όλα αυτά τα χρόνια, έστειλε σε ψυχιατρείο *μόνον έναν άνθρωπο σε όλη του τη σταδιοδρομία!*

Αν παράγεις προφυλακτικά, θέλεις ν' αυξηθούν τ' αφροδίσια νοσήματα και οι εκτρώσεις. Έτσι θα δημιουργηθεί ζήτηση για το προϊόν σου.

Αν παράγεις αναφυκτικά θέλεις ν' αυξηθεί η δίψα.

Αν παράγεις όπλα θέλεις ν' αυξηθούν οι πόλεμοι.

Δεν είναι και πολύ συχνές οι ευκαιρίες που έδωσε το Σεράγεβο ν' αδειάσουν οι ...Δημοκρατικοί των ΗΠΑ (Clinton) τις ληγμένες βόμβες τους. Τα **Τζιγασοπιθήκια** και η Συρία είναι μια νέα ζωντανή αγορά.

Ο Φρόνιτ είπε σοφά πράγματα. Όμως, δεν έγινα Φροϊδικός.

Κι ο Βούδας είπε σοφά. Δεν έγινα Βουδιστής.

Κι ο Carl Marx είπε σωστά πράγματα. Ούτε Μαρξιστής ήμουν. Ήμουν απλώς σκεπτόμενος. Αλλά αυτή η κουβέντα του Marx είναι διαχρονική: Το κεφάλαιο δεν γνωρίζει πατρίδα.

Βέβαια, μου έρχονται στο νου άνθρωποι όπως ο Αβέρωφ, ο Συγγρός, ο Ζάππας κι αναρωτιέμαι πόσο δίκιο έχει ο Marx.

The art of ...kamaki

Το κεφάλαιο αυτό είναι γραμμένο για τους άντρες. Μην βιαστείτε να παραπονεθείτε κορίτσια. Όσο καλύτεροι γίνουν οι άντρες στο καμάκι, τόσο πιο εύκολη γίνεται η θέση σας... Γι αυτό διαβάστε κι εσείς αυτό το κεφάλαιο. Αν όχι για να κάνετε κι εσείς τα ίδια, τουλάχιστον να καταλαβαίνετε τι κάνει ο άλλος!

Τι είναι όμως το καμάκι και σε τι διαφέρει από το φλερτ; Υπάρχουν 3 είδη φλερτ: **Το πρώτο είναι το κοινωνικά αποδεκτό:** Βρισκόμαστε σ' ένα περιβάλλον όπου είναι αποδεκτό ν' απευθυνθούμε σ' έναν άνθρωπο που δεν τον γνωρίζουμε μεν, αλλά έχουν προηγηθεί συστάσεις. Συνήθως είναι κάποια κοινωνική συγκέντρωση. Εδώ οι επιδόσεις σου στο φλερτ εξαρτώνται από τις κοινωνικές σου ικανότητες.

Το δεύτερο είναι το κοινωνικά μερικός αποδεκτό: Εδώ βρισκόμαστε μεν σ' ένα κοινό περιβάλλον (π.χ. γυμναστήριο) όμως, δεν έχουν προηγηθεί συστάσεις. Για παράδειγμα, με το άτομο που κάθεται δίπλα μας στην αίθουσα αναμονής ενός αεροδρομίου, ενός νοσοκομείου, σ' ένα αεροπλάνο, στο τρένο, κ.λπ. Επίσης με το άτομο που κάθεται δίπλα μας στο θέατρο, σε μια συναυλία, ή σε μια διάλεξη. Βέβαια, να μην παραλείψουμε και τα μπαράκια όπου εκεί λειτουργεί και το ...λιπαντικό που λέγεται αλκοόλ. **Σ' όλες αυτές τις περιπτώσεις η πρόκληση είναι πώς να πιάσεις κουβέντα.** Εδώ θέλει ντελικάτους χειρισμούς. Αν πλησιάσεις χωρίς κάποιο πρόσχημα, είναι σαν να λες στην άλλη ότι τη θεωρείς εύκολη. Ας δώσουμε ένα παράδειγμα από ένα αεροδρόμιο:

Κάθεται δίπλα σου κάποια που σου αρέσει. Τη ρωτάς:

- Συγγνώμη, μήπως ακούσατε αναγγελία για Ηράκλειο;

- Όχι ...όμως δεν είμαι σίγουρη. Καλύτερα να το ελέγξετε.

- Δίκιο έχετε.

Σηκώνεσαι, πηγαίνεις στο τσεκάρισμα της εταιρείας και ρωτάς. (Εννοείται πως γνωρίζεις ότι δεν έχει δοθεί αγγελία). Επιστρέφεις στο κάθισμα δίπλα της. Τώρα, είναι πιο αποδεκτό να της μιλήσεις ξανά διότι έχετε ήδη πει δυο κουβέντες. Από κει και πέρα, αν της αρέσεις κάπως θα σε διευκολύνει.

Αν όμως πας να της πιάσεις κουβέντα παραβιάζοντας τα όρια της οικειότητας όπως «εσείς πού πηγαίνετε;», έχεις χάσει από χέρι, εκτός αν πέσεις σε καμιά «απελπιστικά διαθέσιμη»...

- Ωραία. Άντε και επέστρεψα. Από κει και πέρα τι λέω κύριε ...Καμακόπουλε;

- Λες: «Πάντα το Ηράκλειο το αναγγέλλουν καθυστερημένα. Ίσως να είναι η συγκεκριμένη ώρα» και περιμένεις.

- Κι αν δεν απαντήσει;

- Τότε, σε λίγο λες «Για Δευτέρα, έχει πολύ κόσμο» και περιμένεις.

- Κι αν πάλι δεν απαντήσει;

- Σηκώνεσαι και πηγαίνεις αλλού. Ολόκληρο αεροδρόμιο έχεις στη διάθεσή σου!

Το τρίτο είδος φλερτ είναι για τους περισσότερους το πιο δύσκολο διότι δεν είναι κοινο-

νικά συνηθισμένο να μιλήσεις σε μιαν άγνωστη ή έναν άγνωστο. Τέτοιες περιπτώσεις είναι στο δρόμο, μπροστά από μια βιτρίνα, όταν σε πιάσει μοτιλιάρισμα και ο δίπλα οδηγός είναι του άλλου φύλου, στην πλαζ ή όπου αλλού σκεφτείς. Αυτό είναι το καμάκι. Σ' αυτό του είδος τα καταφέρνουν 2 με 3 άντρες στους 100!

Βέβαια, στο καμάκι οι Έλληνες, οι Ιταλοί, οι Ισπανοί και κάποιοι άλλοι μεσογειακοί άντρες διαπρέπουν. Ο λόγος είναι ότι κυκλοφορούν σε μέρη με πολύ τουρισμό και οι τουρίστριες έρχονται με ερωτική προδιάθεση. Άσε που είναι πολύ πιο ευπροσήγορες από τις ντόπιες. Γενικά, τα ντόπια καμάκια αποφεύγουν τις ντόπιες όπως ο διάολος το λιβάνι για να μην τους ...τυλίξουνε.

Μερικοί από αυτούς είναι επαγγελματίες. Αυτοί συνήθως διπλωράνουν κάποια τουρίστρια που έχουν προσέξει ότι κινείται με οικονομική άνεση και την ...αρμέγουν ποικιλοτρόπως. Αυτοί είναι λίγοι. Οι περισσότεροι είναι ερασιτέχνες και μάλιστα «αθλητές». Γι αυτούς το καμάκι είναι σπορ. Όσο πιο μεγάλο το ...σκορ, τόσο καλύτερα.

Η συνέχεια επί της οθόνης.

Συνεδρίες μέσω Skype

Οδηγίες

1. Με βρίσκεις στο Skype: george.pinteris και μου στέλνεις μια πρόσκληση.
2. Μ' ενημερώνεις στο pinteris@hotmail.com ότι μου έστειλες πρόσκληση.
3. Σου απαντώ με e mail και σου προτείνω ώρες στις οποίες θα μπορούσαμε να κάνουμε μια δοκιμαστική συνεδρία. Έχει διάρκεια 10 λεπτά και **δεν χρεώνεται**. Ο σκοπός είναι να διαπιστώσουμε αν η τεχνολογία, μας επιτρέπει να επικοινωνούμε χωρίς διακοπές. Σ' αυτή τη σύντομη συνεδρία θα κρατήσω τα στοιχεία σου και θα ορίσουμε μια κανονική συνεδρία.
4. Κάθε συνεδρία χρεώνεται 40 Ε (30.8+9.2 ΦΠΑ)
5. Καταθέτεις το ποσό στον λογαριασμό:
BIC: CRBAGRAAXXX (Αυτό αφορά μόνο τράπεζες του εξωτερικού)
IBAN GR37 0140 4410 4410 0234 0002 764
Λογαριασμός Ταμιευτηρίου
441.00.2340.002764
Η κατάθεση γίνεται πριν ή το πολύ 2 μέρες μετά τη συζήτηση.

Όταν ολοκληρωθεί η συνεργασία μας, σου στέλνω ταχυδρομικά μια συνολική απόδειξη για όσες συνεδρίες έχουμε κάνει.

Αν κάπου δυσκολεύεσαι τηλεφώνησέ μου στο 210 - 96 52 336.

Νίκος Δριμάλας

Ότορινολαρυγγολόγος

Κύπρου 15

Άνω Καλαμάκι

210-99 60 780

Οι συνεδρίες στην Αγ. Παρασκευή προς το παρόν αναβάλλονται.

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.

Ψυχολόγος

19 + 1

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ

ΠΕΙΘΕΙΣ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΩΝ,
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΙΘΟΥΣ
ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



Νέο Βιβλίο

Καλώς εχόντων των πραγμάτων θα εκδοθεί ένα νέο βιβλίο μου. Του έχω δώσει τον τίτλο «**Πού είναι οι άντρες**»; και τον υπότιτλο «**Πού είστε βρε κορίτσια**»;

Είναι ένα βιβλίο για τους ανθρώπους που δεν έχουν σύντροφο, ενώ θα ήθελαν να έχουν. Δίπλα παραθέτω το απόσπασμα από ένα κεφάλαιο.