



Νοέμβριος  
2016

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

# Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 228 Χρόνος 30ος

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

## ΑΝΑΤΡΟΠΗ!

### Η Χαλκίδα αναβάλλεται για «κάποιους» μήνες

Η απόφαση για τη Χαλκίδα είχε άμεση σχέση με κάποια δεδομένα τα οποία, προσωρινά, άλλαξαν. Το πόσο θα διαρκέσει αυτό το «προσωρινά» είναι ...προσωρινά άγνωστο. Μέχρι τότε, συνεχίζω να ζω στη Γλυφάδα και όλα παραμένουν ως έχουν.

#### Συγγραφέας Προβληματιζόμενος

Αυτή την εποχή, σα συγγραφέα, μ' ενδιαφέρουν τρία θέματα, το καθένα πολύ διαφορετικό από το άλλο: Το πρώτο είναι η **ανασφάλεια και η αυτοπεποίθηση**. Το δεύτερο είναι οι **μύθοι** που επικρατούν για τη συντροφικότητα, το σεξ, και τη διαπαιδαγώγηση. Το τρίτο είναι η **σχέση ανάμεσα στο χρήμα και την ψυχική μας υγεία**. Τα θέματα αυτά μ' ενδιαφέρουν τώρα *σα συγγραφέα*. Σαν *ψυχολόγος* όμως, με τα θέματα αυτά ασχολούμαι πολλά χρόνια. Για τα δύο πρώτα θέματα δεν έχω γράψει κάποιο βιβλίο. Για το χρήμα, έχει εκδοθεί ένα βιβλίο μου το 2000 από τις εκδόσεις Καστανιώτη, αλλά τα οικονομικά δεδομένα έχουν τόσο πολύ αλλάξει, που το βιβλίο αυτό δεν κυκλοφορεί πια.

Τρία θέματα, εντελώς διαφορετικά μεταξύ τους τα οποία όμως επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινή μας συμπεριφορά, το καθένα με τον τρόπο του. Ας τα δούμε ένα - ένα πιο αναλυτικά.

#### Ανασφάλεια και αυτοπεποίθηση.

Οι δύο πλευρές το ίδιου νομίσματος. Ξεκίνησα να μελετώ την ανασφάλεια και με τον καιρό συνειδητοποίησα ότι μελετούσα ταυτόχρονα και την αυτοπεποίθηση.

Όμως, επειδή η αυτοπεποίθηση συνήθως δεν συνιστά πρόβλημα, μοιραία ασχολήθηκα με την έλλειψή της, δηλαδή την ανασφάλεια. Κάθε άνθρωπος έχει το δικό του προφίλ ανασφάλειας. Αποτελείται από δύο γενικές παραμέτρους: Η πρώτη είναι «σε ποια θέματα» είναι κάποιος ανασφαλής και η δεύτερη «σε ποιους τομείς της ζωής του» εκδηλώνεται η ανασφάλεια.

Την πρώτη παράμετρο την έχω ονομάσει «επίπεδα» ανασφάλειας. Τη δεύτερη την ονόμασα «τομείς» ανασφάλειας. Έχω απεριθμήσει 10 επίπεδα και 5 τομείς ανασφάλειας. Ένας άνθρωπος μπορεί να νιώθει ανασφαλής σε ένα ή περισσότερα επίπεδα. Τα **επίπεδα** αυτά είναι: 1) Σωματική υγεία, 2) σωματική αντοχή και δύναμη, 3) εμφάνιση, 4) νοημοσύνη, 5) συναισθηματικές αντιδράσεις και ψυχική υγεία, 6) κοινωνικές ικανότητες, 7) σεξουαλικότητα, 8) ηθική, 9) οικονομική και 10) τεχνολογική (οι άνθρωποι που μόλις δουν κομπιούτερ τα χάνουν).

Οι **τομείς** στους οποίους εκδηλώνονται οι ανασφάλειές μας είναι πέντε: α) Εργασία, β) συντροφικότητα, γ) κοινωνική ζωή, δ) φλερτ (αναζήτηση συντρόφου) και ε) διαπαιδαγώγηση (αν μεγαλώνεις παιδιά).

Πιστεύω πώς τώρα γίνεται πιο αντιληπτό τι εννοώ όταν λέω ότι «κάθε άνθρωπος έχει το δικό του προφίλ ανασφάλειας». Αν

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.  
Ψυχολόγος



ΟΤΑΝ Η ΛΟΓΙΚΗ  
ΠΑΡΑΛΟΓΙΖΕΤΑΙ

Ζήσε την πραγματικότητα  
και δώφε το άγχος και την κατάθλιψη



**Κυκλοφορεί μέσα Νοεμβρίου  
από τις Εκδόσεις Ψυχογίος**

σκεφτείς ότι ο μέσος άνθρωπος νιώθει ανασφαλής σε τουλάχιστον ένα επίπεδο μπορείς να καταλάβεις τι γίνεται αν τα επίπεδα είναι 2, 3 ή 4. Για παράδειγμα, μια ωραία γυναίκα, νιώθει ανασφαλής για την εμφάνισή της. Δεν είναι απαραίτητο η ανασφάλεια αυτή να εκδηλώνεται σε όλους τους τομείς της ζωής της. Αν επηρεάζει τον τομέα της εργασίας, πιθανόν ν' αποφεύγει να πάει σε συνεντεύξεις για θέσεις για τις οποίες να έχει τα προσόντα, μόνο και μόνο από φόβο μήπως την απορρίψουν που είναι «άσχημη» ή «χοντρή». Αν όμως η ανασφάλεια της εμφάνισης εκδηλώνεται στον τομέα της διαπαιδαγώγησης, πιθανόν να δίνει τόση έμφαση στην εμφάνιση της κόρης της, που να μεγαλώνει, άθελά της, μια νάρκισσο.

Τα επίπεδα και οι τομείς της ανασφάλειας δεν είναι οι μόνες παράμετροι. Μια πολύ σημαντική παράμετρος είναι κατά πόσον

μια ανασφάλεια είναι **δικαιολογημένη ή αδικαιολόγητη**. Για παράδειγμα, ένας μαθητής που είναι αδιάβαστος, είναι δικαιολογημένος να φοβάται μη τον σηκώσει ο δάσκαλος. Αν όμως είναι διαβασμένος, τότε η ανασφάλειά του είναι αδικαιολόγητη, δηλαδή ...ψυχολογική.

Μια άλλη παράμετρος είναι αν η ανασφάλεια είναι **συγκεκριμένη ή γενικευμένη**. Για παράδειγμα, ένας άντρας έχει μια ντροπαλότητα με τις γυναίκες η οποία εκδηλώνεται στον τομέα του φλερτ. Αυτό δεν σημαίνει ότι επηρεάζει και τους άλλους τομείς της ζωής του. Αν όμως αυτή του η ντροπαλότητα εκδηλώνεται παντού, τότε είναι γενικευμένη.

Συνεπώς υπάρχουν άνθρωποι με γενικευμένη ανασφάλεια όπως υπάρχουν άνθρωποι και με γενικευμένη αυτοπεποίθηση. Οι πρώτοι πιστεύουν «γενικά δεν τα καταφέρνω» και οι δεύτεροι «γενικά τα καταφέρνω».

#### Οι μύθοι

Είναι ευρέως διαδεδομένες πεποιθήσεις οι οποίες είναι ανακριβείς. Αν όμως λάβεις υπόψη σου ότι οι άνθρωποι συμπεριφερόμαστε με βάση αυτά που πιστεύουμε για «σωστά», καταλαβαίνεις πόσο επιζήμιος μπορεί να γίνουν οι μύθοι αυτοί.

Μυθολογία υπάρχει παντού. (Η ψυχολογία είναι γεμάτη). Διάλεξα τη συντροφικότητα, το σεξ, και τη διαπαιδαγώγηση διότι επηρεάζουν ένα σημαντικό κομμάτι της

ζωής μας. Από τη συντροφικότητα και το σεξ δημιουργούνται παιδιά. Αν σε καθένα από αυτούς τους τομείς πιστεύουμε σε μύθους ταλαιπωρούμαστε εν αγνοία μας.

Στη συντροφικότητα, αν πιστεύεις πως «τ' αγαπημένα ζευγάρια δεν τσακώνονται» μπορεί να θεωρείς τη σχέση σου «αποτυχημένη» χωρίς να είναι. Αν πιστεύεις πως «η συνηθισμένη αντίδραση στην εξωσυντροφική σχέση είναι ο χωρισμός» ζεις σ' ένα δικό σου κόσμο. Θα μου πεις «γιατί είναι μύθοι»; Διότι τα επιστημονικά και τα στατιστικά στοιχεία καταρρίπτουν αυτές τις πεποιθήσεις.

Μύθοι υπάρχουν και στον τομέα του σεξ, όπως η ύπαρξη «κολπικού» και «κλειτορικού» οργασμού, ότι «ο ταυτόχρονος οργασμός υπερτερεί σε ικανοποίηση» ή ότι «το μέγεθος του πέους έχει μεγάλη σημασία για την ικανοποίηση μιας γυναίκας». Δοξασίες που περνάνε από γενεά σε γενεά με αποτέλεσμα να υπάρχουν άντρες που εξακολουθούν να πιστεύουν ότι ο αυνανισμός «αδειάζει τη σπονδυλική στήλη» ή ότι οδηγεί σε τύφλωση.

Στο χώρο της διαπαιδαγώγησης οι μύθοι ξεκινάνε πολύ νωρίς. Αρχίζουν από το «άσε το να κλαίει, για να μη μάθει χέρια». Συνεχίζονται με το «ο γονιός πρέπει να είναι σταθερός» (ενώ, σαν άνθρωπος είναι ασταθής) ή με το περίφημο «κοινό μέτωπο» που υποτίθεται ότι πρέπει να έχουν οι γονείς απέναντι στο παιδί.

#### Το χρήμα

Η επιστήμη της ψυχολογίας στην προσπάθεια της να εξηγήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά έχει μελετήσει μέχρι τώρα τα εξής: Τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα, την κληρονομικότητα, την παιδική ηλικία, την επίδραση του περιβάλλοντος, τα οικογενειακά συστήματα, τις σχέσεις των δύο φύλων, την επικοινωνία, το ασυνείδητο, την αντίληψη, τη νοημοσύνη, τη μάθηση και άλλα.

Για κάθε έναν από αυτούς τους παράγοντες έχουν γραφτεί εκατοντάδες χιλιάδες άρθρα και βιβλία. Εκείνο που με εντυπωσίασε το 1998, όταν άρχισα να μελετώ το θέμα, ήταν ότι ελάχιστοι είχαν ασχοληθεί με το πώς επιδρά στον ψυχισμό και τη συμπεριφορά ενός ανθρώπου η οικονομική

του κατάσταση!

Μέσα από την επαγγελματική του εμπειρία έχω πειστεί ότι, ένας ψυχολόγος που δεν έχει μια ξεκάθαρη εικόνα για την οικονομική κατάσταση του επισκέπτη του, στην ουσία αγνοεί έναν από τους πιο βασικούς παράγοντες που καθορίζουν τη συμπεριφορά του.

Πιστεύω ότι το θέμα αυτό είναι πιο επίκαιρο σήμερα παρά ποτέ. Δηλαδή, η σχέση ανάμεσα στην οικονομική μας κατάσταση και την ψυχική μας υγεία. Τα πράγματα έχουν αλλάξει πολύ. Δεν είναι λοιπόν δυνατόν ο τρόπος με τον οποίο μας επηρέαζε ψυχολογικά το χρήμα πριν 15 χρόνια, να είναι ο ίδιος με τον τρόπο που μας επηρεάζει σήμερα. Βέβαια κάποιες θεωρητικές αρχές για τη σχέση μας με το χρήμα είναι διαχρονικές. Για παράδειγμα, ο νόμος προσφοράς και ζήτησης. Όμως, ακόμα κι αυτός ο νόμος έχει άλλη εφαρμογή από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Αυτά είναι τα τρία θέματα που μ' ενδιαφέρουν αυτή την εποχή. Για ποιο απ' όλα θα γράψω, δεν ξέρω ακόμα. Ο χειμώνας θα δείξει.

#### Νίκος Δριμάλας

Ωτορινολαρυγγολόγος  
Κύπρου 15  
Άνω Καλαμάκι  
210-99 60 780

#### Βοήθεια για Υπολογιστές

Κάθε άνθρωπος που χρησιμοποιεί ηλεκτρονικό υπολογιστή και διαδίκτυο κάποια στιγμή χρειάζεται κάποια τεχνική υποστήριξη. Οι περισσότεροι ζητάν βοήθεια από φίλους οι οποίοι άλλες φορές ξέρουν κι άλλες σου λένε άλλα αντ' άλλων. Αν ποτέ χρειαστεί κανείς υπεύθυνη επαγγελματική βοήθεια, του συνιστώ ανεπιφύλακτα την εταιρεία COOLMATTER και ειδικά τον κ. Μάνο Καραντουμάνη. Είναι συνεπής, άμεσος και αποτελεσματικός. Πολλές φορές μπορεί να σας εξυπηρετήσει εξ αποστάσεως χωρίς καν να σας επισκεφθεί ή να τον επισκεφθείτε.

#### COOLMATTERTECHS

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421



Εκδόσεις Ψυχογίος