



Νοέμβριος
2016 - β'

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 229 Χρόνος 30ος

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

Ομάδα Αντιμετώπισης του Οικονομικού Stress

με τους ψυχολόγους

Ζωή Κορέα
Γιώργο Πιντέρη

Κάθε Πέμπτη 8:00 με 10:00 μ.μ.

Χώρος συνάντησης: Κίου 9, Γλυφάδα

Έναρξη: Πέμπτη 1η Δεκεμβρίου 2016

Συμμετοχή 100 € (για 4 συνεχόμενες συναντήσεις)

Άτομα 12

Δηλώσεις συμμετοχής: 210 - 96 52 336 & pinteris@hotmail.com

Το χρήμα ήταν πάντοτε σημαντικό στη ζωή μας. Αυτή την εποχή, είναι ο παράγοντας που επηρεάζει την ψυχική μας διάθεση περισσότερο από κάθε άλλον. Έχει αποδειχθεί ότι το να συζητάμε τα οικονομικά μας προβλήματα με άλλους, μειώνει το άγχος που μας δημιουργεί το

οικονομικό stress και βοηθά τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Η ομάδα επίσης βοηθά στο να μάθουμε ο ένας από τον άλλον. Όλο και κάποιος κάτι θα ξέρει που δεν το ξέρει κάποιος άλλος, το οποίο θα τον βοηθήσει να διαχειρίζεται πιο αποτελεσματικά τα οικονομικά

του.

Η ομάδα επίσης, συμπεριλαμβάνει ερωτηματολόγια και ασκήσεις που αποτελούν ερεθίσματα για μια εποικοδομητική συζήτηση.

Για τους καπνιστές θα υπάρχει ένα δεκαπεντάλεπτο διάλειμμα.

**Βοήθεια για Υπολογιστές
COOLMATTERTECHS**

Μάνος Καραντουμάνης

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421



Κάθε Τετάρτη 11-11.30 ακούτε

ζωντανά από το διαδίκτυο

στο ραδιοφωνικό σταθμό

Κέντρο Καρδιάς 95

τη ζωντανή εκπομπή

που κάνουμε με τη

Μαρίτα Μυρωνάκη.

Η εκπομπή επαναλαμβάνεται

κάθε Σάββατο 11-11.30

Νίκος Δριμάλας

Ωτορινολαρυγγολόγος

Κύπρου 15

Άνω Καλαμάκι

210-99 60 780

Στις 10 του Νοέμβρη, μαζευτήκαμε οι παλιοί συμμαθητές και συμμαθήτριες σ' ένα στέκι να γιορτάσουμε τα 50 χρόνια της αποφοίτησής μας από το σχολείο. Όλοι χρονολογικής ηλικίας 68. Όμως, άλλοι φαινόταν σαν νεότεροι και άλλοι μεγαλύτεροι. Μερικούς, όπως τον Κρίτωνα, τη Μαριλουίζ, τη Ρίτα Ναχμία και τη Χρυσάνθη Μωραϊτή τους αναγνώρισα αμέσως. Αυτοί είναι ...διαχρονικοί.

Άλλους τους κοίταζα και δεν μπορούσα να τους αναγνωρίσω. Εκείνο που μου έκανε εντύπωση ήταν ότι, δύο συμμαθητές αλληλοκοιταζόντουσαν και μόλις έλεγαν τα ονόματά τους, αμέσως έπεφτε αγκαλιά! (Όχι με όλους).

Εκείνους με τους οποίους είχαμε συναντηθεί στο ενδιάμεσο χρονικό διάστημα, τους αναγνώρισα πιο εύκολα. Ανάμεσά τους ήταν ο Θανάσης Χούντας κι ο Γιάννης Πανάς που μοιάζει με τον Αϊνστάιν. Αυτό

δεν γινόταν πάντα. Για παράδειγμα, την ώρα που έμπαινα πετιέται έξω ένας στρογγυλός τύπος με γκρίζο κουστούμι και φωνάζει αστεεινόμενος «αν δεν πληρώσετε δεν μπαίνετε». Τον κοίταζα σαν χαζός, έχοντας χάσει το χιούμορ μου. Μόλις μου είπε «είμαι ο Λάκης ο Βεϊκος» συνήλθα κι έπεσαν οι αγκαλιές. Μια άλλη περίπτωση, είναι με το Γιάννη Κουνέλη. Τον κοίταζα, με κοίταζε, τίποτα. Όταν είπαμε τα ονόματα, κάτι έγινε. Αργότερα, τον κοίταζα από μακριά και σκεφτόμουν: «Θα μπορούσαμε να είχαμε συναντηθεί σε μια δεξίωση και να μιλάμε αρκετή ώρα, χωρίς ν' ανακαλύψουμε ότι ήμασταν συμμαθητές»!

Μ' εκείνους που είχαμε να συναντηθούμε 50 χρόνια τα πράγματα ήταν απελπισία. Κοίταζα έναν μεγαλόσωμο φαλακρό κύριο. Όταν μου είπε πως ήταν ο Παναγής Ξανθάκος, έπρεπε από το όνομα να ανακαλέσω την εικόνα του, να τη

συσχετίσω με το πρόσωπο που έβλεπα και μετά να νιώσω οικειότητα.

Το συμπέρασμα είναι ότι οι μισοί εξακολουθούσαν να εκπέμπουν το «υπαρξιακό μήνυμα» που εξέπεμπαν στο σχολείο κι άλλοι κάτι εντελώς διαφορετικό.

Πιστεύω ότι θα περνούσαμε καλύτερα αν η μουσική μας επέτρεπε ν' ακουγόμαστε χωρίς να φωνάζουμε. Ειδικά όταν αυτό κρατάει ένα τετράωρο είναι κουραστικό.

Αυτό που θα μου άρεσε, είναι να μαζευόμασταν σ' έναν ήσυχο χώρο, να καθόμασταν γύρω-γύρω, να κοιταχτούμε καλά-καλά και κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον, να μοιραστούμε αναμνήσεις. Επίσης να μιλήσουμε για το σήμερα. Αυτή μου την επιθυμία την έχω ήδη εκφράσει στον ...ληξιαρχο κ. Χούντα και ίσως κάποια μέρα πραγματοποιηθεί.

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D
Ψυχολόγος



**ΟΤΑΝ Η ΛΟΓΙΚΗ
ΠΑΡΑΛΟΓΙΖΕΤΑΙ**

Ζήσε την πραγματικότητα
και διώξε το άγχος και την κατάθλιψη



**Κυκλοφορεί μέσα Νοέμβριου
από τις Εκδόσεις Ψυχογιός**

Ανέκδοτα με το Φρόιντ

Κάποτε ο Φρόιντ έκανε μια διάλεξη σ' ένα Αμερικάνικο πανεπιστήμιο και είπε ότι δεν καταλαβαίνει τη διαμάχη ανάμεσα στην Ψυχανάλυση και τον Μπιχεβιορισμό, μιας και οι δύο προσεγγίζουν το ίδιο θέμα, αλλά με διαφορετικό τρόπο. Για παράδειγμα, η Ψυχανάλυση δίνει έμφαση στην ηλικία 3-5, ενώ ο Μπιχεβιορισμός μελετάει τους μηχανισμούς μάθησης, οι οποίοι παίζουν ιδιαίτερο ρόλο σ' αυτή την ηλικία. Αυτά και άλλα παρόμοια είπε ο Φρόιντ εκείνη τη βραδιά. Σαν αποτέλεσμα, έλαβε ένα γράμμα διαμαρτυρίας το οποίο, ανάμεσα σε άλλα έγραφε: «Είναι αδιανόητο ένας Φροϊδικός να λέει ότι δεν έχουμε διαφορά από το Μπιχεβιορισμό». Η απάντηση του Φρόιντ:

«Αγαπητό μου παιδί, εσύ είσαι Φροϊδικός. Εγώ είμαι ο Φρόιντ».

Κατά τη διάρκεια της κυριαρχίας των Ναζί, συνέλαβαν το Φρόιντ ως Εβραίο και τον οδήγησαν στη Γκεστάπο. Φυσικά ξεσηκώθηκε η παγκόσμια επιστημονική και πολιτική κοινότητα και υποχρέωσε το καθεστώς να τον ελευθερώσει. Πριν όμως φύγει από τη Γκεστάπο του ζήτησαν να γράψει μια δήλωση ότι δεν υπέστη κανέναν βασανισμό ή κάτι ανάλογο. Ο Φρόιντ έγραψε: «Μου φέρθηκαν πολύ καλά κατά τη διάρκεια της διαμονής μου στη Γκεστάπο. Σας συνιστώ κι εσάς τη Γκεστάπο».