



**Νοέμβριος  
2017**

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

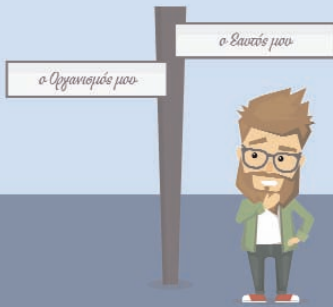
# Η Εφημεριδούλα

**Τεύχος 234 Χρόνος 31ος**

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



**Με δικά μου λόγια**

« Εαυτέ μου, σταμάτα να κατέβω! ». Ποιος είναι αυτός που απευθύνεται στον εαυτό; Είναι ένα άλλο, μεγαλύτερο κομμάτι, στο οποίο ανήκει και ο εαυτός. Αυτό δε σημαίνει ότι είμαστε όλοι μας ... διχασμένες προσωπικότητες. Όμως, αναγνωρίζουμε ότι πολύ συχνά, μιλάμε από μέσα μας. Μ' άλλα λόγια, σκεφτόμαστε. Τι είναι η σκέψη; Ένας εσωτερικός διάλογος που κάποιες φορές, γίνεται και εσωτερικός καυγάς.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι, είναι άλλο πράγμα ο εαυτός και άλλο η προσωπικότητα. Ο εαυτός δεν έχει πάντοτε την ίδια προσωπικότητα. Άλλες φορές έχει την προσωπικότητα ενός γονιού, άλλες ενός ενήλικα και άλλες πάλι ενός παιδιού. Οι περισσότεροι εσωτερικοί διάλογοι γίνονται ανάμεσα σε αυτά τα τρία κομμάτια.

Όμως, αυτοί οι εσωτερικοί διάλο-

γοι δεν είναι τόσο « αυθόρμητοι », όσο θα νόμιζε κανείς. Υπαγορεύονται από κάποιο σενάριο το οποίο ακολουθούμε και του οποίου είμαστε οι πρωταγωνιστές, χωρίς το γνωρίζουμε και χωρίς να γνωρίζουμε καν την ύπαρξη του! Το σενάριο αυτό είναι προέκταση ενός οικογενειακού σεναρίου το οποίο ακολουθούμε εν αγνοία μας.

Τους πρωταγωνιστές μπορούμε να τους κατατάξουμε σε « νικητές » και « χαμένους », « καλούς » και « κακούς ». Μάλιστα αυτές οι κατηγορίες πηγαιίνουν ανά δύο: « καλός και νικητής », « καλός και χαμένος », « κακός και νικητής » και « κακός και χαμένος » ( αυτό το σενάριο είναι ... « άστα να πάνε » ).

Ο σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να βοηθήσει τον αναγνώστη να εντοπίσει το σενάριο της ζωής του και να διαπιστώσει αν είναι σενάριο νικητή, σενάριο χαμένου, ή ένα ενδιάμεσο σενάριο βαρεμάρας ρουτίνας και ανίας. Δείχνει επίσης, πώς μπορεί ένας άνθρωπος ν' αλλάξει τουλάχιστον το τέλος που προβλέπει να έχει ένα τέτοιο σενάριο.

Οι εσωτερικοί διάλογοι, δηλαδή η σκέψη, είναι αυτοί που μας οδηγούν στις αποφάσεις που παίρνουμε. Όσο λιγότερη επίγνωση αυτών των εσωτερικών διαλόγων έχουμε, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να αποφασίζουμε αυτόματα χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη μας τις συνέπειες. Στο σημείο αυτό, έχει μεγάλη σημασία να ξεκαθαρίσει καθένας από μας, το σύστημα των αξιών του, δηλαδή την εσωτερική του ηθική.

Ένα ακόμα σημαντικό θέμα με το

οποίο ασχολείται αυτό το βιβλίο, είναι η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση. Τι ακριβώς είναι κάθε ένα από αυτά τα δύο, πώς σχετίζονται μεταξύ τους και πώς αυξάνονται.

Το « Εαυτέ μου, σταμάτα να κατέβω! » είναι το 30ό μου βιβλίο. Είναι ένα πολύ διεισδυτικό βιβλίο αυτογνωσίας, το οποίο όμως διαβάζεται ευχάριστα διότι επιστρατεύει πολύ το χιούμορ.

**Θηλασμός και  
συντροφικότητα !**



Αυτή είναι η εικόνα ενός θηλασμού. Τέτοιες εικόνες έχουμε δει πολλές φορές στη ζωή μας. Το συμπέρασμα όμως που βγαίνει από αυτή την εικόνα, είναι ότι ο θηλασμός δεν είναι **μόνον τροφή. Είναι τροφή μαζί με σωματική επαφή με την πηγή της τροφής.** Δηλαδή η ανάγκη σωματικής επαφής, ξεκινάει από τη στιγμή που υπάρχει και η ανάγκη της τροφής. Αυτή είναι μια χρήσιμη παρατήρηση για όσους πιστεύουν στην αφελή άποψη που υπαγορεύει « να μη μάθει το παιδί χέρια » Μ' άλλα λόγια, να στερηθεί μια ανάγκη που έχει από την ώρα που γεννήθηκε! Η άποψη « να μη μάθει το παιδί χέρια » εξυπηρετεί και βολεύει **μόνον** τους γονείς ή αυτούς που έχουν την φροντίδα του παιδιού. Η άποψη αυτή

αντιβαίνει με τις αρχές της εξελικτικής ψυχολογίας.

Οι πρόσφατες αναζητήσεις στο χώρο της συντροφικότητας αποκαλύπτουν πως, όσο σημαντική είναι η τροφή για την επιβίωση, τόσο σημαντική είναι η επαφή για τη συναισθηματική επιβίωση. Για να μην παρεξηγηθώ: δεν εννοώ οποιαδήποτε σωματική επαφή και ασφαλώς δεν εννοώ ένα εφήμερο σεξ. Ποια σωματική επαφή λοιπόν; Την απάντησή μας τη δίνει ο θηλασμός: **σωματική επαφή με την πηγή της τροφής**. Και επειδή δεν είναι δυνατόν να είσαι 25 χρονών και να θηλάξεις, η επαφή αυτή γίνεται μαζί με τον άνθρωπο με τον οποίον τρέφεται, δηλαδή τον σύντροφο σου. Έτσι καταρρίπτεται ο μύθος που δεν θεωρούσε την συντροφικότητα πρωταρχική ανάγκη. Είναι τόσο σημαντική για την συναισθηματική επιβίωση, όσο και η τροφή για τη βιολογική επιβίωση.

- Δηλαδή αν έχω έναν άνθρωπο που τρώμε μαζί και κάνουμε κι έρωτα έχω συντροφικότητα;

- Όχι απαραίτητα. Η σωματική επαφή δεν καθορίζεται από το αν κάνετε ή δεν κάνετε έρωτα. Είναι κατά πόσο αγκαλιάζεστε, όταν έχετε την ευκαιρία. Αυτό δεν μπορεί να γίνει ανάμεσα σε δύο ανθρώπους που δεν έχουν μεταξύ τους συναισθηματική επαφή. Αν δεν υπάρχει συναισθηματική επαφή, όσο φαί κι αν φάμε κι όσο σεξ κι αν κάνουμε, συντροφικότητα δε νιώθουμε.

## 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**  
την εκπομπή  
**«Χαβαλές & Επιστήμη»**  
που κάνουμε  
με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.  
Η εκπομπή επαναλαμβάνεται  
κάθε Σάββατο 11-11.30

**Μαθαίνω χωρίς διάβασμα.**  
**Τηλεοπτικά σεμινάρια.**  
**Προσεχώς στο [pinteris.gr](http://pinteris.gr)**

Όσοι έχετε επισκεφθεί το [www.pinteris.gr](http://www.pinteris.gr), θα είδατε ότι υπάρχει μια ενότητα με τίτλο «βίντεο» και εκπομπές. Εκεί υπάρχει μια τηλεοπτική παρουσίαση με θέμα «Τα ψυχοσωματικά». Κάτι ανάλογο θα ακολουθήσει με άλλα τρία θέματα:

Το πρώτο θέμα είναι «Η επικοινωνία». Πώς να αποφεύγουμε τις παρεξηγήσεις. Πώς να ακούμε τους άλλους ώστε να μας ξανοίγονται. Πώς να μιλάμε στους άλλους ώστε να μας υπολογίζουν και, πώς να λύνουμε συγκρούσεις αναγκών.

Το δεύτερο θέμα είναι «Η νοημοσύνη», διανοητική και συναισθηματική. Πώς μετριέται η καθεμία χωριστά και πώς επηρεάζει τη συμπεριφορά μας.

Το τρίτο θέμα είναι «Τα συναισθήματα». Πώς δημιουργούνται και πώς διαφέρουν από τα συναισθήματα που δημιουργούνται από συναισθηματικές μνήμες και αυτόματες σκέψεις, τα οποία τις περισσότερες φορές, είναι ανεξήγητα.

Πιστεύω ότι μέχρι τα τέλη του Νοεμβρίου, τα τρία αυτά τηλεοπτικά σεμινάρια θα είναι διαθέσιμα.

Θ' ακολουθήσουν και άλλα θέματα όπως:

- Η χαμηλή ανοχή στην στέρηση.
- Ανασφάλεια και αυτοπεποίθηση.
- Εισαγωγή στην κλινική ύπνωση.
- Διαταραχές της προσωπικότητας.
- Η ψυχολογία του Καρλ Γιούνγκ.
- Η ψυχολογία του Harry S. Sullivan.

## Η ΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΩΡΑΣ

Σίγουρα είμαι ένα άτομο με υψηλή φωτοευαισθησία. Τι θα πει αυτό; Θα πει ότι η συναισθηματική μου διάθεση επηρεάζεται πολύ από τις αλλαγές του φωτισμού. Η ηλιοφάνεια μου δίνει ενέργεια και θετική συναισθηματική προδιάθεση. Η συννεφιά και η σκοτεινιά, μου χαλάνε τη διάθεση και - αν κάτι πηγαίνει στραβά εκείνη την ώρα - άστα να πάνε.

Τα γράφω αυτά, διότι πριν από λίγες μέρες, μπήκαμε στο χειμερινό ωράριο. Δηλαδή, από τη μια μέρα στην άλλη, σκοτεινιάζει απότομα. Ενώ, χθες κοίταζες από το παράθυρό σου στις 6:00 το απόγευμα και ήταν ακόμα μέρα, σήμερα είναι νύχτα! Βέβαια, όλοι γνωρίζουμε πως όσο προχωράει το φθινόπωρο, η μέρα μικραίνει. Ναι, αλλά μικραίνει λίγο-λίγο, όχι απότομα. Αυτή η απότομη αλλαγή του φωτισμού δημιουργεί στον οργανισμό ένα σοκ, ιδιαίτερα αν είσαι άτομο με μεγάλη φωτοευαισθησία, όπως εγώ. Έτσι, ενώ μέχρι προχθές στις έξι το απόγευμα ένιωθα καλά, τώρα στις έξι το απόγευμα με πιάνει κάτι σαν μελαγχολία, εκτός αν γίνεται κάτι ευχάριστο για μένα εκείνη την ώρα. Επειδή όμως, συνήθως δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο, αρχίζει να σκαρφάλλει πάνω μου ένα ψυχοπλάκωμα. Αν το συνδυάσω με τις εκκρεμότητες που έχω, για τις οποίες νιώθω ενοχές, τότε ... «κλάφτα Χαράλαμπε».

Παλαιότερα, αντιδρούσα εκείνη την ώρα, πίνοντας ένα ουίσκι. Τώρα ανάβω την πίπα μου και βγαίνω για αγορά μουσικής ... στο διαδίκτυο. Ψάχνω για νέα μουσικά ρεύματα και αυτό μου φτιάχνει το κέφι. Θέλω να πω, αν παρατηρήσεις ότι σε πιάνει μια μελαγχολία γύρω στις έξι το απόγευμα να ξέρεις ότι η αντίδραση αυτή δεν είναι απλώς νορμάλ, είναι και υγιής, διότι **είναι αντίδραση του οργανισμού στην απότομη αλλαγή του φωτισμού**.

Ένα ακόμα αντίδοτο είναι να ανάψεις εκείνη την ώρα όσο περισσότερά φώτα μπορείς στο χώρο που βρίσκεσαι. Θα μου πεις «και με τη ΔΕΗ τι γίνεται»; Τι να σου πω; Προτιμάς να τα δίνεις στη ΔΕΗ ή σε αντικαταθλιπτικά χάπια;