



Δεκέμβριος
2016

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 230 Χρόνος 30ος

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



Πλησιάζουν Χριστούγεννα. Πώς σε κάνει και αισθάνεσαι αυτή η λέξη; Για μένα τα Χριστούγεννα και η Πρωτοχρονιά είναι ένα. Τα έχω κλείσει σ' ένα πακέτο που τ' ονομάζω «γιορτές». Για άλλους είναι δύο ξεχωριστά πράγματα. Αυτό που έχει σημασία είναι, *πώς νιώθεις στη σκέψη ότι έρχονται αυτές οι μέρες.*

Σ' εμένα, αυτό το καθορίζει η φάση στην οποία βρίσκομαι. Τις εποχές που είμαι «στις καλές μου» η προσημονή των Χριστουγέννων μου δίνει κάποια χαρά. Αυτή η διάθεση επηρεάζεται κυρίως από τα οικονομικά μου. Δυσκολεύομαι να θυμηθώ Χριστούγεννα στα οποία να ήμουν «μπατίρης» και να ένιωθα καλά.

Στην κλίμακα του stress, όπου ο «θάνατος συντρόφου» βαθμολογείται με 100 βαθμούς, τα «Χριστούγεννα» βαθμολογούνται με 12! Δηλαδή, τα Χριστούγεννα ασκούν πάνω μας το 8% του stress που θα ασκούσε ένας θάνατος συντρόφου. Δεν είναι λίγο. Μάλιστα, αν κρίνω από τον εαυτό μου, υπήρξαν Χρι-

στουγεννα που το stress το οποίο άσκησαν πάνω μου ήταν πολύ περισσότερο από 12.

Τα Χριστούγεννα του 1979 ήταν ό,τι χειρότερο έχω περάσει: Ζούσα σε μια πόλη 80.000 κατοίκων το Muncie στην Indiana. Θερμοκρασία γύρω στο πλην 20. Βρισκόμουν στον 4ο μήνα του χωρισμού μου. Η αγαπημένη μου τα είχε φτιάξει με τον μόνο άλλο Έλληνα που υπήρχε γύρω (παπούτσι από τον τόπο σου). Είχα 20 δολάρια για να περάσω 7 μέρες. Όλοι μου οι φίλοι είχαν πάει στα «χωριά» τους και ήμουν εντελώς μόνος. Εκεί ανακάλυψα πως η ερημιά είναι ακόμα χειρότερη από τη μοναξιά. Δεν έβγαινα απ' το σπίτι γιατί έβλεπα ζευγάρια να περπατάνε αγκαλιασμένα και σκίζονταν μέσα μου. Θα έλεγα πως εκείνο το Χριστουγεννιάτικο stress θα μπορούσε να πάρει και 70 βαθμούς.

Δέκα χρόνια αργότερα πέρασα πάρα δύσκολα Χριστούγεννα. Ζούσα τότε σε μια μονοκατοικία στη Γλυφάδα. Ήμουν και πάλι σε φάση χωρισμού. Αυτή τη φορά η καλή μου

μ' άφησε, αφού πρώτα μ' έβαλε να κάνω στους γονείς της πρόταση γάμου. Οικονομικά ήμουν εντάξει, αλλά από ψυχική διάθεση ήμουν στα Τάρταρα. Υπήρχε όμως μια μεγάλη διαφορά: Είχα ένα καταπληκτικό σύστημα υποστήριξης από φίλους. Τα περισσότερα βράδια μαζευόμασταν όλοι γύρω-γύρω και τους έλεγα τον πόνο μου, πράγμα που με ανακούφιζε πολύ. Εκείνες τις ώρες, εγώ μεν βίωνα ένα δράμα, οι δε γύρω μου βίωναν κωμωδία. Αργότερα μου αποκάλυψαν πως έλεγαν «ο Πιντέρης έχει κατάθλιψη, πάμε να γελάσουμε». Δεν τους αδικώ. Έλεγα πράγματα όπως, «είμαι ένας απελπισμένος ελπίζων», «δυστυχισμένος ο καινούργιος χρόνος» και άλλα τέτοια. Το «δυστυχισμένος ο καινούργιος χρόνος» το έλεγα για τους μαζοχιστές...

Η αλήθεια είναι ότι οι φίλοι ήταν πραγματικά κοντά μου. Δεν θυμάμαι να έμεινα έστω κι ένα βράδυ μόνος μου χωρίς να το θέλω. Όλο και κάποιος ερχότανε για baby sitting. Έτσι, αν το stress του 1979 ήταν κοντά στο 70, το 1989 ήταν στο 30.

Υπήρξαν όμως και Χριστούγεννα που ακόμα και το 12 θα μου φαινότανε πολύ. Αν μάλιστα λάβουμε υπόψη μας ότι υπάρχει και το θετικό stress το ονομαζόμενο eustress (από το Ελληνικό ευ) τότε θα έλεγα πως, κάποια Χριστούγεννα μου έδωσαν μέχρι και 80 βαθμούς eustress. Ανάμεσα στο 1970 και σήμερα, πρέπει να είναι γύρω στα 10, αλλά ξεχωρί-

ζω το 1993.

Τα Χριστούγεννα του 1993 είμαστε στο τότε σπίτι μου στη Γλυφάδα. Είναι ο δάσκαλος μου του Καράτε, Tatsuo Suzuki, η μητέρα μου, τ' ανίψια μου 22 και 20, η αδελφή μου με τον τέως σύζυγό της και φίλο μου που ζούσε στην Κύπρο και είχα να τον δω 10 χρόνια. Είχε μάλιστα μαζί του κι έναν φίλο του τον Charlie, Ιρλανδό δεσμοφύλακα. Έχω φωτογραφία όπου η μητέρα μου και οι υπόλοιποι χορεύουμε Συρτό με τον Suzuki.

Τα δώρα που έχουμε να κάνουμε τις μέρες των εορτών, μας επηρεάζουν ανάλογα με τη διάθεση στην οποία βρισκόμαστε. Όταν είμαστε στις καλές μας το να βγούμε για ν' αγοράσουμε δώρα είναι μια πηγή

χαράς. Όταν είμαστε στις κακές μας και «πρέπει» να κάνουμε δώρα είμαστε γεμάτοι stress. Το ίδιο ισχύει και για το στολισμό. Αν αισθάνεσαι ότι «πρέπει» να στολίσεις, άστο καλύτερα. Βέβαια, καμιά φορά ισχύει και το «τρώγοντας έρχεται η όρεξη».

Επανερχομαι στα δώρα. Τα εθιμοτυπικά είν' εύκολα. Παίρνεις ένα κερί, ένα γούρι και καθαρίζεις. Τα δύσκολα είναι τα προσωπικά. Εκεί χρειάζεται να λάβεις υπόψη σου τα ενδιαφέροντα του άλλου. Βέβαια, αν γνωρίζω ότι του λείπει κάτι που είναι στα μέτρα των οικονομικών δυνατοτήτων μου, θα το πάρω. Αν όμως δεν του λείπει κάτι τέτοιο, θα του πάρω κάτι που να του δώσει χαρά.

Ένα καλό και οικονομικά προσιτό προσωπικό δώρο είναι ένα βιβλίο, αρκεί να είναι στη σφαίρα των ενδιαφερόντων του ατόμου. Όταν χαρίζεις ένα βιβλίο, δείχνεις και πόσο καλά ξέρεις έναν άνθρωπο. Αν ο φίλος μου ασχολείται με την κηπουρική, δεν θα του χαρίσω ένα βιβλίο ψυχολογίας, εκτός αν βρω κάτι που να έχει σχέση μ' αυτόν. Σε μια φίλη που μαγειρεύει καλά θα χαρίσω ένα βιβλίο με εξωτική κουζίνα, κάτι διαφορετικό από αυτά που μαγειρεύει συνήθως.

Αν δεν έχεις χρήματα να ξοδέψεις και θέλεις να κάνεις ένα προσωπικό δώρο, ξόδεψε χρόνο και φτιάξε κάτι με τα χέρια σου. Κάτι που δείχνει στον άλλον ότι ξόδεψες χρόνο για κείνον.

ΑΝΕΚΛΟΤΟΝ

Ο Γιάννης κι ο Γιώργος μιλάνε για τη μετά θάνατον ζωή. Επειδή δεν βγάζουν άκρη, συμφωνούν όποιος πεθάνει πρώτος να ενημερώσει τον άλλον για το τι γίνεται μετά. Κάποια μέρα ο Γιώργος πεθαίνει. Μάταια ο Γιάννης περιμένει να επικοινωνήσει μαζί του. Μετά από ένα δίμηνο, και αφού είχε πάψει να ελπίζει, ξαφνικά άκουσε τη φωνή του Γιώργου.

- Έλα Γιάννη.

- Γιώργο! Τι ευχάριστη έκπληξη.

Τι κάνεις βρε ψυχή; Πώς περνάς;

- Τρώω, γαμάω, κοιμάμαι, ξανατρώω, ξαναγαμάω, ξανακοιμάμαι και πάει λέγοντας.

- Τι λες βρε Γιώργο! Εσύ πρέπει να είσαι στον παράδεισο.

- Όχι. Κόκορας σε ορنيθοτροφείο στα Μέγαρα είμαι.

**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

**Βοήθεια για Υπολογιστές
COOLMATTERTECHS**
Μάνος Καραντουμάνης
210 422 5065
210 422 6665
6931 251 421

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D
Ψυχολόγος



**ΟΤΑΝ Η ΛΟΓΙΚΗ
ΠΑΡΑΛΟΓΙΖΕΤΑΙ**

Ζήσε την πραγματικότητα
και διώξε το άγχος και την κατάθλιψη



ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕ