



Δεκέμβριος 2018

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 249 Χρόνος 32ος

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



Η Εφημεριδούλα εύχεται σε όλους γιορτές με επαφή και νόημα

Οι 360° μοίρες

Δώρα χωρίς λεφτά

Σκόπιμα διάλεξα αυτόν τον τίτλο. Αν έγραφα «δώρα» και οτιδήποτε άλλο μετά, όπως «για τις γιορτές» ή «έξυπνα δώρα», ο τίτλος ίσως να προκαλούσε άγχος. Δώρα, μέσα στην οικονομική κατάσταση στενότητας στην οποία βρισκόμαστε οι περισσότεροι; Θα μου πεις, «η αξία δεν είναι στο δώρο, αλλά στην πράξη. Συνεπώς η χρηματική αξία δεν είναι απαραίτητα σημαντική». Συμφωνώ. Γι' αυτό προτείνω να παίζουμε ένα παιχνίδι που κοστίζει αρκετά σε χρόνο, αλλά τίποτα σε χρήμα. Είναι επίσης ένας τρόπος να μείνεις λίγο με τον εαυτό σου και να σκεφτείς τις σχέσεις που έχεις δημιουργήσει στην μέχρι τώρα ζωή σου. Στο παιχνίδι αυτό η έκφραση «κοντινοί άνθρωποι» είναι πολύ σημαντική. Για μένα οι «κοντινοί» άνθρωποι είναι διαφόρων ειδών. Κατ' αρχήν είναι εκείνοι που τους αισθάνομαι συναισθηματικά κοντά. Για παράδειγμα ο φίλος μου ο Γιάννης που ζει στην Καρδίτσα. Έχουμε να βρεθούμε κάπου πέντε χρόνια, αλλά μιλάμε συχνά στο τηλέφωνο. Μάλιστα τώρα τελευταία, βλέπουμε κιόλας! Κοντινοί μου άνθρωποι είναι η σύντροφός μου, αλλά και η αδελφή μου που τα τελευταία χρόνια ζει στην Κύπρο.

Θέλω να πω, πως τους «κοντινούς» μας ανθρώπους τους διαλέγουμε με διάφορα κριτήρια. Εκείνους που βλέπουμε πιο συχνά μέσα στην εβδομάδα, κάποιους άλλους που μιλάμε συχνά στο τηλέφωνο, κι όπως αλλιώς το ορίζει καθένας. Το παιχνίδι έχει ως εξής:

Κάνεις μια λίστα με όλους εκείνους που, αν είχες λεφτά, θα τους έκανες ένα δώρο. Για παράδειγμα:

Ζωή
Καίτη

Βαγγέλης

Στην πραγματικότητα, η λίστα μου είναι πολύ μεγαλύτερη, αλλά για οικονομία χώρου μένω στους τρεις πρώτους. Αφού κάνεις τη λίστα δημιουργείς τρεις στήλες ΟΝΟΜΑ ΔΩΡΟ ΚΟΣΤΟΣ. Στην πρώτη είναι το όνομα του ατόμου. Στη δεύτερη τι δώρο που θα του έκανες, και στην τρίτη το ποσό που θα ήσουν πρόθυμος να πληρώσεις. Εδώ μπορείς να βάζεις όριο, όπως 5 έως 500 για τον καθένα. Μπορείς να μη βάλεις όριο. Όσα έρθουν κι όσα πάνε. Η έμπνευση μετράει. Ο σκοπός του παιχνιδιού είναι πολλαπλός: Να περάσεις λίγη ώρα με τον εαυτό σου, να κάνεις μια καταγραφή των κοντινών σου ανθρώπων και να διαπιστώσεις πόσο καλά τους ξέρεις. Μπορεί για κάποιον να σου πάρει μέρες μέχρι να βρεις τι θα του έδινε χαρά. (Αλήθεια, εσένα ξέρεις τι θα σου έδινε χαρά; Και μη μου πεις 'λεφτά'. Χαίρω πολύ). Αφού συμπληρώσεις όλη τη λίστα λες στον καθένα «αν είχα λεφτά θα σου έκανα δώρο...». Με τον τρόπο αυτό, συνδυάζεις τις ευχές των εορτών μ' ένα «δώρο» που δείχνει όχι μόνο ότι τον σκέφτηκες, αλλά παιδεύεις το νου σου για να βρεις τι του ταιριάζει.

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421

**Θα βρείτε άρθρα μου
και στην ιστοσελίδα
ΨΥΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ**

Σήμερα άκουσα έναν βουλευτή να λέει ότι το 2020 θα βρεθούμε εκεί που ήμασταν το 2014! Αν είναι έτσι όπως τα λέει, τώρα βρισκόμαστε στο 2016 ή στο 2012; Αρχικά μπερδεύτηκα. Μετά σκέφτηκα. Ο πρωθυπουργός μας είναι πολιτικός μηχανικός του Πολυτεχνείου. Δηλαδή τεχνοκράτης. Μόλις κατέλαβε την εξουσία μας δήλωσε ότι η χώρα θα κάνει στροφή 360° μοιρών. Στην αρχή, νόμιζα ότι έκανε λάθος. Η υποψία μου βεβαιώθηκε όταν είδα τη χώρα στους πρώτους έξι μήνες να κάνει στροφή 180° μοιρών. Ήταν η εποχή των Βαρουφάκη, Λαφαζάνη, Κωνσταντοπούλου. «Λάθος έκανε» σκέφτηκα. «Πάνω στον ενθουσιασμό του που είχε γίνει πρωθυπουργός, είπε και μια κοτσάνα». Μέχρι που ήρθε το δημοψήφισμα. Εκεί, το αποτέλεσμα ήταν ΟΧΙ. Είχαμε κάνει στροφή 180° μοιρών και το ΟΧΙ ήταν 62%! Πάνω κει, ο Τσίπρας αδειάζει Λαφαζάνη και Κωνσταντοπούλου και κάνει μια δεύτερη στροφή 180° που έμεινε στη διεθνή ορολογία ως kolotoumba. Έτσι, η στροφή των 360° μοιρών που είχε προαναγγείλει δεν ήταν καθόλου λάθος. Η χώρα βρίσκεται ή στο 2012 ή στο 2016. Όταν ο πρωθυπουργός μίλησε για στροφή με μοίρες, σαν έξυπνος τεχνοκράτης, απέφυγε να μας δώσει τις συντεταγμένες. Έτσι, όταν μίλησε για στροφή 360° μοιρών δεν μας διευκρίνισε αν η στροφή αυτή θα ήταν με κίνηση προς τα μπρος ή προς τα πίσω;



Αναγνωρίζω τα λάθη μου και είμαι πρόθυμος να πληρώσετε γι' αυτά.

**Συνεδρίες μέσω Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com**

Αξιολογώντας ειδικούς

Αυτό έγινε πριν περίπου πέντε χρόνια από τώρα που γράφω: Χάλασε το πλυντήριο πιάτων. Συνήθως τηλεφωνούσα στο σέρβις της εταιρείας, ερχόταν ένας μάστορας και ξεμπέρδευα. Αυτή τη φορά, έπεσα σε αυτόματο τηλεφωνητή που μ' έβαλε σε σειρά προτεραιότητας, μέχρι που μπάφιασα κι έκλεισα το τηλέφωνο. Την ευθύνη για τη συντήρηση και την καθαριότητα του σπιτιού κατείχε από χρόνια η Μαρία. Βλέποντάς με εκνευρισμένο, μου λέει «δεν χρειάζεται να στεναχωριέσαι. Θα σου φωνάξω τον Κυριάκο». Ο Κυριάκος ήταν ένας 35άρης γείτονας της Μαρίας ο οποίος ήταν γενικός και αορίστως «μάστορας». «Ξέρει από τέτοια πλυντήρια Μαρία μου»; «Απ' όλα ξέρει απάντησε η Μαρία. Είναι πολύ καλό παιδί».

Ο πειρασμός για την άμεση λύση του προβλήματος ήταν μεγάλος. Ήμασταν αναγκασμένοι να πλένουμε τα πάντα με τα χέρια. Έτσι, σε λίγη ώρα κατέφθασε ο Κυριάκος. Εξέτασε το πλυντήριο και άρχισε να το λύνει. Έλυνε-έλυνε, η κουζίνα είχε γεμίσει εξαρτήματα. Κάποια στιγμή, ξεκίνησε η αντίστροφη πορεία, που ήταν η συναρμολόγηση. Όταν τέλειωσε, του είχαν περισσέψει κομμάτια! «Θα τα πάρω για να βρω ανταλλακτικά» μας εξήγησε ο Κυριάκος. Περίμενα πως αυτή θα είναι μια σύντομη διαδικασία και μέχρι το βράδυ το πλυντήριο θα λειτουργούσε.

Πέρασαν δυο μέρες και ο Κυριάκος δεν μας είχε δώσει δείγμα ζωής. Φυσικά το πλυντήριο ήταν άχρηστο. Κάποια στιγμή, τον πέτυχε η Μαρία στο τηλέφωνο και της είπε ότι έψαχνε για φτηνά ανταλλακτικά. Του είπαμε να τ' αγοράσει από την εταιρεία και να έρθει να του δώσω τα λεφτά για να τ' αγοράσει. Την εποχή εκείνη είχα ένα μεγάλο αιρκοντίσιον στο σαλόνι και – παρόλο που το είχα βάλει μπροστά μισή ώρα πριν – δεν έλεγε να ξεκινήσει. Όταν ήρθε ο Κυριάκος, με άκουσε να αναφέρομαι στο θέμα αυτό τηλεφωνικά σ' ένα φίλο μου και μου ζήτησε να ρίξει μια ματιά. Πήγε απ' ευθείας στην εξωτερική μονάδα. Επέστρεψε μετά από πέντε λεπτά μ' ένα εξάρτημα στα χέρια. «Ο θερμοστάτης θέλει αλλαγμα» μου λέει και πάει να φύγει. «Άσε τον θερμοστάτη εδώ. Θα τηλεφωνήσω στο Μάρκο που μου συντηρεί τα αιρκοντίσιον εδώ και χρόνια».

Την επομένη το πρωί, έρχεται ο Κυριάκος με τ' ανταλλακτικά. Λύνει ξανά το μηχάνημα, βάζει και τ' ανταλλακτικά, και το πλυντήριο είναι έτοιμο να λειτουργήσει. Έλα όμως που του είχε ...περισσέψει ένα εξάρτημα και το πλυντήριο δεν λειτουργούσε; Δεν θυμάμαι τι έγινε από εκεί και πέρα. Το ίδιο απόγευμα ήρθε ο Μάρκος. Είδε το εξάρτημα που είχε βγάλει ο Κυριάκος, εξέτασε και την εξωτερική μονάδα και με το αιώνιο ολύμπιο ύφος του μου λέει «έτσι όπως έχει γίνει δεν σε συμφέρει να το επισκευάσεις. Καλύτερα να πάρεις καινούργιο». Παρήγγειλα ένα επί τόπου και την άλλη μέρα αγόρασα κι ένα πλυντήριο πιάτων.

Μετά από αυτό το κάζο που έπαθα, κατάλαβα

πόσο σημαντικό είναι να μπορείς ν' αξιολογήσεις έναν ειδικό, όταν δεν είσαι ειδικός ο ίδιος. Πώς αξιολογείς έναν γιατρό όταν δεν είσαι γιατρός, έναν δικηγόρο όταν δεν είσαι δικηγόρος ή μια κοπέλα να σου κρατάει για λίγες ώρες το παιδί; Σκέφτηκα ποια θα μπορούσε να είναι μια ιδιότητα που σου δίνει τη δυνατότητα ν' αξιολογείς ανθρώπους; Όχι μόνον ειδικούς, αλλά ανθρώπους γενικότερα. Για παράδειγμα, η αξιολόγηση μιας babysitter είναι το ίδιο σημαντική όσο κι ενός γιατρού.

Η ιδιότητα για την οποία μιλάμε εδώ είναι διπλή: Είναι πρωτίστως η παρατηρητικότητα, αλλά και η ικανότητα της *αξιοποίησης αυτών που παρατηρείς*. Τέτοια ικανότητα έχουν για παράδειγμα οι ντέντεκτιβ και οι μυστικοί πράκτορες.

Θα μου πεις «καλά, σαν ψυχολόγος δεν έχεις παρατηρητικότητα»; Λοιπόν, εδώ συμβαίνει το εξής: Μπορεί από μικρός να ήμουν φιλικός και άνετος με τους ανθρώπους, αλλά ιδιαίτερα παρατηρητικός δεν ήμουν. Την αξία της παρατηρητικότητας την είχα καταλάβει αρχικά από τις αστυνομικές ταινίες και τα μυθιστορήματα. Αργότερα, με τις σπουδές της ψυχολογίας κατάλαβα ότι ήταν ένα σημαντικό εργαλείο για το επάγγελμα που θα ασκούσα, κι έγινα πιο παρατηρητικός.

Από ένα σημείο και πέρα λοιπόν, είχα γίνει ιδιαίτερα παρατηρητικός. Μια μικρή κίνηση στα δάχτυλα των ποδιών, το άναμμα ενός τσιγάρου, η θέση των ματιών του άλλου την ώρα που μιλούσε, όλα αυτά τα παρατηρούσα και μου έδιναν στοιχεία. Όταν όμως αυτό το κάνεις 5-8 ώρες την ημέρα καθημερινά, κάποια στιγμή η παρατηρητικότητα καταντά επάγγελμα. Έτσι, μόλις σχόλαγα δεν παρατηρούσα τίποτα. Μάλιστα υπήρχαν φορές σε κοινωνικές συγκεντρώσεις και πάρτι που μ' έπαιρνε η αδελφή μου στην άκρη και μου έλεγε «ζών, αυτή η κοπέλα σου χαμογελάει μια ώρα και ούτε που την πήρες χαμπάρι». Έτσι, από τη στιγμή που την παρατηρητικότητα την κατέγραφα μέσα μου σαν «επάγγελμα», έφτασα στο άλλο άκρο και κατήντησα ένας μπουφος με αποτέλεσμα να έχω υποστεί πολλές φορές εκμετάλλευση από ανθρώπους που δεν δικαιολογείται. Μ' άλλα λόγια, ήμουν εξαιρετικά παρατηρητικός, αλλά μόνο στη δουλειά μου.

Με αφορμή το περιστατικό με τον Κυριάκο κάθισα κι έπιασα μια κουβέντα με τον εαυτό μου κάτι που κάνω συχνά, όπως θα γνωρίζεις αν έχεις διαβάσει το βιβλίο μου «**Εαυτέ μου σταμάτα να κατέβω!**» (Ψυχογιός 2017). Όταν η Μαρία μου είπε ότι είναι καλό παιδί, την ρώτησα αν είχε μαστορέψει τίποτα στο σπίτι της; Όχι; Τη ρώτησα αν της είχε μιλήσει για τον Κυριάκο κάποιος που τον είχε χρησιμοποιήσει σα μάστορα; Πάλι όχι. Μετά σκέφτηκα, αν τον παρατηρούσα σαν επισκέπτη τι συμπεράσματα θα είχα βγάλει από την πρώτη επαφή;

Κατ' αρχή ήταν άμεσα διαθέσιμος. Αυτό μπορεί βέβαια να ήταν τυχαίο, αλλά να βρεις αμέσως μάστορα μέρα μεσημέρι στις μέρες μας, δεν είναι πολύ συνηθισμένο. Μάλλον δεν

υπήρχε και πολύ ζήτηση γι' αυτόν. Επίσης πρώτα έκανε και μετά εξηγούσε τι είχε κάνει. Για παράδειγμα, διέλυσε το πλυντήριο και μετά μας είπε για τα ανταλλακτικά. Μπορεί να μην είχα λεφτά για ανταλλακτικά εκείνες τις μέρες. Γενικά μετά από αυτό, θα ήταν πολύ καλύτερα να του είχα πει «άστο, θα φωνάξω την εταιρεία. Τι σου χρωστάω για τον χρόνο σου»; Να του έδινα κάτι και να πήγαινε στο καλό. Αυτή η νοστοροπία ν' αρνούμαι πεισματικά να παρατηρώ όταν δεν εργάζομαι μπορεί να μου κόστισε ένα πλυντήριο κι ένα αιρκοντίσιον, αλλά με ξύπνησε. Έτσι σκέφτηκα να γράψω κάτι που ο τίτλος του θα είναι «Πώς ν' αξιολογείς ειδικούς, όταν δεν είσαι ειδικός ο ίδιος». Την επόμενη εφημερίδουλα θα επανέλθω στο θέμα.

To Site

www.pinteris.gr

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από



→ Κατασκευή ιστοσελίδων

→ Κατασκευή e-shop

→ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

www.imagnetech.gr 693 23 91 553

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.

Ο ψυχολόγος που έχουν εμπιστευτεί 550.000 αναγνώστες



**Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ
ΠΛΕΥΡΑ
ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ**

Το χρήμα Υπηρετής ή αφεντικό σου;



6ος χρόνος!

Κάθε Τετάρτη 11-11.30
ακούτε ζωντανά από το διαδικτυο
στο ραδιοφωνικό σταθμό
Κέντρο Καρδιάς 95
την εκπομπή
«Χαβαλές & Επιστήμη»
Η εκπομπή επαναλαμβάνεται
κάθε Σάββατο 11-11.30