



Φεβρουάριος 2019

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 253 Χρόνος 33ος

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

Νιώθω ότι

Αρκετοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την έκφραση «νιώθω ότι» και - επειδή η λέξη «νιώθω» έχει σχέση με τα συναισθήματα - έχουν την εντύπωση ότι εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Ας πάρουμε μερικά παραδείγματα τέτοιων εκφράσεων:

1. Νιώθω ότι δεν είσαι ειλικρινής μαζί μου.
2. Νιώθω ότι ο αδελφός σου δεν με χωνεύει.
3. Νιώθω ότι τους τελευταίους μήνες η επιχείρησή μας δεν πάει καλά.

Αν το καλοσκεφτείς, με το «νιώθω ότι» δεν εκφράζουμε συναισθήματα, απλούστατα διότι τα συναισθήματα δεν συντάσσονται με το «ότι». «Νιώθω ότι», θα πει «πιστεύω ότι» ή «νομίζω ότι». Έτσι στο πρώτο παράδειγμα, λέγοντας στον άλλον «νιώθω ότι δεν είσαι ειλικρινής μαζί μου» εκφράζεις μια σκέψη. Για να στέκει το «νιώθω» θα πρέπει ν' ακολουθεί κάποιο συναίσθημα. Για παράδειγμα, «νιώθω επιφυλακτικός μαζί σου» ή «δυσκολεύομαι να σε πιστέψω». Σ' αυτή την περίπτωση, εκφράζεις κάποιο συναίσθημα.

Η φράση «νιώθω ότι ο αδελφός σου δεν με χωνεύει» δεν εκφράζει κανένα συναίσθημα. Είναι μια σκέψη και μάλιστα αποτελεί αρνητική κριτική. Η πλάκα είναι ότι, ενώ ο άλλος σου κάνει αρνητική κριτική, με αυτό το «νιώθω ότι» που λέει συνεχώς, έχει την ψευδαισθηση ότι εκφράζει συναισθήματα! Αν θέλεις πραγματικά να εκφράσεις τα συναισθήματά σου, θα μπορούσες να πεις «νιώθω ανεπιθύμητη όταν είμαστε με τον αδελφό σου», «νιώθω άβολα με τον αδελφό σου» ή «είμαι θυμωμένη με τον αδελφό σου». Και μια φορά που το «νιώθω ότι» στέκει, είναι αν πεις «νιώθω ότι έχω θυμώσει με τον αδελφό σου». Σ' αυτή την περίπτωση εκφράζεις κάποιο συναίσθημα.

«Νιώθω ότι τους τελευταίους μήνες η επιχείρησή μας δεν πάει καλά» εκφράζει μια σκέψη. Αν πεις «τους τελευταίους μήνες ανησυχώ για την επιχείρησή μας» τότε εκφράζεις συναίσθημα. Όταν όμως εκφράζεις απόψεις και έχεις την ψευδαισθηση ότι εκφράζεις τα συναισθήματά σου, δημιουργείται ένα παράδοξο: Έχεις την εντύπωση ότι ο άλλος είναι ... αναισθητός. Για παράδειγμα, ο παρακάτω διάλογος:

- Εκφράζεις στο σύντροφό σου τα συναισθήματά σου;
- Όλη την ώρα!
- Μπορείς να μου πεις τι του λες;
- Και βέβαια. Αφού του τα λέω κάθε μέρα.
- Και τι του λες;
- Ότι νιώθω πως είναι αναισθητός και το μόνο που τον ενδιαφέρει είναι να γίνεται το δικό του.

Όμως, ό,τι και αν του πω, δεν δείχνει καμία ευαισθησία.

- Και αυτό το ονομάζεις έκφραση συναισθημάτων; Όταν λες στον άλλον ότι είναι αναισθητός και το μόνο που τον ενδιαφέρει είναι να γίνεται το δικό του, δεν εκφράζεις συναισθήματα· απλά κάνεις αρνητική κριτική.

- Και πώς να του τα πω;

- Τι νιώθεις όταν διαπιστώνεις ότι ο σύντροφός σου είναι αναισθητός;

- Νιώθω ότι...

- Σταμάτα το «νιώθω ότι». Τι νιώθεις;

- Με πιάνουν τα νεύρα μου.

- Άρα θυμώνεις.

- Ναι, και επίσης νιώθω μόνη μου. Δεν ασχολείται καθόλου μαζί μου. Όλο είναι κολλημένος στον κομπιούτερ.

- Αν λοιπόν θέλεις να εκφράσεις συναισθήματα δοκίμασε να πεις «είμαι θυμωμένη μαζί σου. Νιώθω παραμελημένη, μόνη κι έχω απελπιστεί που η κατάσταση αυτή δεν αλλάζει».

Τα είπε έτσι, και την ερχόμενη φορά, στη συνάντησή μας ήρθε ο σύντροφός της μαζί της.

Περιγράφω - Εκφράζω - Εκτονώνω

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πότε εκφράζουμε τα συναισθήματά μας. Δεν είναι μόνον το «νιώθω ότι» που δημιουργεί στον ομιλούντα την εντύπωση ότι εκφράζει συναισθήματα. Είναι άνθρωποι που έχουν ευφράδεια και είναι ικανοί να περιγράφουν τα συναισθήματά τους, χωρίς να τα εκφράζουν. Για παράδειγμα, σου λέει κάποιος «είμαι θυμωμένος μαζί της». Αυτό, αν δεν συνοδεύεται από κάποια εξωλεκτικά όπως η ένταση της φωνής, η έκφραση του προσώπου και κάποιες χειρονομίες, δεν είναι έκφραση, αλλά απλή περιγραφή. Η έκφραση συνοδεύεται από μια *συναισθηματική συμμετοχή* στα όσα λες. Μάλιστα, αν το κάνεις αυτό, μετά νιώθεις κάποια ανακούφιση, κάτι που δεν συμβαίνει όταν κάνεις μια απλή περιγραφή.

Η εκτόνωση είναι ένα βήμα πέρα από την έκφραση. Συνοδεύεται και από κάποιες πιο έντονες συμπεριφορές. Για παράδειγμα, σπας ένα πιάτο (όχι το ακριβό βάζο), ρίχνεις μια μπουνιά στην πολυθρόνα (όχι στον τοίχο) και βροντάς το πακέτο του μπέικον πάνω στο τραπέζι (όχι τα αυγά...).

COOLMATTERTECHS
Υποστήριξη Υπολογιστών
210 422 5065
210 422 6665
6931 251 421

www.pinteris.gr

Επισκευθείτε το

Στο pinteris.gr πρόσφατα έχουμε προσθέσει στα Μεγάλα Κείμενα ένα απόσπασμα από ένα παλιό βιβλίο που έγραψαν το 1987 δύο ψυχολόγοι (Ο' Hanlon & Wilk) στο οποίο υποστηρίζουν πως η «θεραπεία της μίας φορές» θα μπορούσε να είναι ο κανόνας και όχι η εξαίρεση. Μια άποψη, ακόμα και σήμερα, προκλητική.

Οι λόγοι που διέκοψα τη μετάφρασή του ήταν δύο: Την εποχή εκείνη έγραφα το βιβλίο «Ψάρια στον Αφρό» (Μια μικρή αλλαγή φέρνει μια μεγάλη) το οποίο εξακολουθεί να είναι το πιο αγαπημένο μου. Έτσι ήταν αδύνατον να βάλω στην άκρη αυτό που έγραφα για να μεταφράσω κάτι που έγραψαν άλλοι. Ο δεύτερος λόγος που σταμάτησα τη μετάφραση ήταν ότι αυτό που είχα να μεταφράσω ήταν τόσο πολύπλοκα γραμμένο. Υπάρχει κάτι αντιφατικό σ' αυτό το βιβλίο. Ενώ μιλάει για την απλοποίηση της ψυχοθεραπείας, είναι τόσο πολύπλοκα γραμμένο που για να καταλάβω τι λέει χρειάστηκε να διαβάσω μερικές παραγράφους δύο και τρεις φορές! Οι άνθρωποι ξέρουν πολύ καλά τι θέλουν να γράψουν, όμως - με το θάρρος των ετών που είμαι συγγραφέας - δεν ξέρουν να γράψουν...

Το 2005 εκδόθηκε από τις εκδόσεις Θυμάρι το βιβλίο μου «Τι Έμαθες;». Θα έλεγα ότι είναι το πιο «μεταφυσικό» βιβλίο που έχω γράψει, υπό την έννοια ότι στο πρώτο μεν μέρος αναφέρω φαινόμενα που δείχνουν ανεξήγητα αλλά εξηγούνται επιστημονικά, όμως στο δεύτερο περιγράφω αληθινές εμπειρίες μου που δεν εξηγούνται επιστημονικά (ή δεν μπορώ εγώ να τα εξηγήσω). Στο τρίτο μέρος... παίρνω φόρα και γράφω τι πιστεύω για τη ζωή και το θάνατο. Τώρα, ολοκλήρωσα ένα «μεταφυσικό» διήγημα που το είχα αρχίσει το μακρινό 1982. Ο τίτλος είναι «Ένας Μυστηριώδης Επισκέπτης». Θα το δημοσιεύσουμε στο pinteris.gr μέσα στο Μάρτιο.

To Site

www.pinteris.gr

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από



→ Κατασκευή ιστοσελίδων

→ Κατασκευή e-shop

→ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

www.imaginetech.gr 693 23 91 553

Η «αλήθεια»

Τον τελευταίο μήνα, οι πολιτικές εξελίξεις που έχουν δημιουργήσει μια σύγχυση. Άνθρωποι που εξελέγησαν λέγοντας «Μπλε» πέρασαν στο αντίπαλο στρατόπεδο και τώρα ψηφίζουν «Κόκκινο». Βουλευτές που δήλωναν «ανεξάρτητοι» και μιλούσαν για τη «συνειδησή τους», την κρίσιμη στιγμή τάχτηκαν με το συμφέρον τους αγνοώντας τις πολιτικές θεωρίες που «πουλούσαν» για να τους ψηφίσει ο κόσμος. Από την άλλη, δεν είναι λίγοι οι έμπειροι δημοσιογράφοι που ισχυρίζονται ότι όλα αυτά που διαδραματίζονται στην πολιτική σκηνή είναι μια καλοστημένη θεατρική παράσταση.

Όπως και να 'χουν τα πράγματα, όλοι ακολουθούν το δρόμο που χαράσσει το γράμμα του νόμου. Αυτό που τους ενδιαφέρει είναι οι αποφάσεις τους να είναι «νομιμοφανείς». Υπάρχουν φορές που το γράμμα του νόμου δεν συμφωνεί καθόλου με το πνεύμα του νόμου. Όμως, οι περισσότεροι πολιτικοί περιβάλλονται από νομομαθείς και συνταγματολόγους ή είναι νομομαθείς οι ίδιοι. Συνεπώς είναι επαγγελματίες στις σοφιστείες, τους συλλογισμούς και στο να βρίσκουν παράθυρα ώστε να παρακάμψουν ένα νόμο, μέσω κάποιου άλλου. Για παράδειγμα, είναι νόμιμο να κάνεις έξωση σε κάποιον που για μια σειρά μηνών δεν πληρώνει το νοίκι. Είναι όμως «νόμιμο» να το κάνεις αυτό σε μια γυναίκα 80 ετών που ζει με μια πενιχρή σύνταξη χηρείας; Σύμφωνα με το γράμμα του νόμου, όταν κρύβεις την αλήθεια δεν έχεις πει ψέμματα. Σύμφωνα με το πνεύμα του νόμου όταν κρύβεις την αλήθεια, αλλοιώνεις την πραγματικότητα και ως εκ τούτου, λες ψέμματα. Ένα παράδειγμα:

Ας υποθέσουμε ότι μια διαφήμιση λέει: «Σύμφωνα με την έρευνα του Γενικού Χημείου του Κράτους (ΦΧΨ2309456/2001) κανένα παυσίπονο δεν είναι πιο αποτελεσματικό από το SKASMOL». Πράγματι. Αυτό είναι αλήθεια. Έγινε μια σύγκριση ανάμεσα σε 5 διαφορετικά παυσίπονα και κανένα δεν ήταν πιο αποτελεσματικό από το SKASMOL σε χρόνο δράσης και ανακούφιση. Ωραία. Πού είναι το ψέμα λοιπόν; Το ψέμα βρίσκεται στο ότι οι έρευνα έδειξε επίσης, ότι και «κανένα παυσίπονο δεν ήταν λιγότερο αποτελεσματικό από το SKASMOL». Μ' άλλα λόγια το SKASMOL είναι σε αποτελεσματικότητα το ίδιο με τα υπόλοιπα. Γιατί όμως να ξοδέψεις για μια διαφήμιση που να λέει κάτι τέτοιο;

Ας δούμε ένα δεύτερο παράδειγμα από το χώρο των ΜΜΕ. Ας υποθέσουμε ότι σ' ένα κράτος της Ε.Ε. επικρατεί στα αστικά κέντρα μια εγκληματικότητα που είναι 7.5% ενώ ο Ευρωπαϊκός μέσος όρος βρίσκεται το 5% (όλα τα νούμερα είναι υποθετικά). Κάποια μέρα, αλλάζει η κυβέρνηση. Η νέα κυβέρνηση θέλει να επαναφέρει την τάξη στη χώρα. Έτσι, τετραπλασιάζει τους αστυνομικούς που περιπολούν τη νύχτα στις γειτονιές. Επισκευάζει όλα τα ακινητοποιημένα περιπολικά και αγοράζει 200 νέας τεχνολογίας με εξοπλισμό για τη δίωξη του εγκλήματος. Ξοδεύει ένα σημαντικό ποσό για ηλεκτρονικά συστήματα για τη δίωξη του

εγκλήματος όπως κάμερες που «βλέπουν» τη νύχτα, ανιχνευτές εκρηκτικών, όπλα που σε ακινητοποιούν με ηλεκτροσόκ και ό,τι βάλει ο νους σου. Φέρνει και ειδικούς εκπαιδευτές για να τους μάθουν να τα χρησιμοποιούν.

Τα ΜΜΕ που πρόσκεινται φιλικά στην κυβέρνηση διατυμπανίζουν: «Νέα εποχή για την ασφάλεια. Πλήρης ανανέωση της Αστυνομίας σε ανθρώπινο δυναμικό και σε εξοπλισμό». Και ακολουθεί το ανάλογο ρεπορτάζ που περιγράφει λεπτομερώς τις εξελίξεις.

Τα ΜΜΕ της αντιπολίτευσης διαλαλούν: «Μας μετατρέπουν σε Αστυνομικό κράτος. Ξοδεύονται εκατομμύρια για να μας παρακολουθούν». Βέβαια, ακολουθεί το ανάλογο ρεπορτάζ με τα ίδια νούμερα που χρησιμοποιούν και άλλοι.

Μετά από 6 μήνες τα στατιστικά στοιχεία της Ε.Ε. δείχνουν ότι ενώ ο Ευρωπαϊκός μέσος όρος παρέμεινε στο 5%, η εγκληματικότητα στη συγκεκριμένη χώρα έπεσε από το 7,5 στο 6,00. Πώς το προβάλλουν τα ΜΜΕ που πρόσκεινται φιλικά στην κυβέρνηση: «Μείωση της Εγκληματικότητας κατά 1,5% σε μισό χρόνο». Και ακολουθούν τα ρεπορτάζ τα οποία υποστηρίζουν ότι οι αριθμοί δείχνουν ότι αυξήθηκε η αποτελεσματικότητα της Αστυνομίας.

Όμως, τα ΜΜΕ της αντιπολίτευσης διαθέτουν και κοινωνιολόγους. Έτσι θέτουν το εξής θέμα: «Το 1,5% είναι μείωση του φανερού εγκλήματος. Υπάρχει όμως και το αφανές έγκλημα που επιτελείται και από τον κυβερνητικό μηχανισμό που δεν είναι δυνατόν να γνωρίζουμε αν αυξήθηκε ή μειώθηκε. Το ότι μειώθηκε το φανερό έγκλημα δεν σημαίνει ότι μειώθηκε η εγκληματικότητα». Ακούς τον έναν, ακούς τον άλλον, άντε βγάλε συμπέρασμα.

Το παιχνίδι των προϋποθέσεων.

Όταν ακούσεις κάποιον που δεν τον γνωρίζεις να λέει «η κόρη μου τράκαρε το αμάξι μου» αυτόματα υποθέτεις δύο πράγματα: Ένα, ότι έχει αμάξι και δύο, ότι έχει κόρη. Θα μου πεις, «γιατί αν δεν έχει το ένα από τα δύο ή και τα δύο, να πει κάτι τέτοιο»; Ίσως γιατί έχει σκοπό να παραπλανήσει κάποιον. Αν κάποιος πει «είναι φανερό ότι το πρόβλημά μου δεν λύνεται» αμέσως δημιουργείται το ερώτημα «σε ποιον είναι φανερό»; Αν σου απαντήσει, «σ' εμένα» το νόημα αυτών που είπε αλλάζει. Άλλο να σου πει «μου το είπαν τρεις επιστήμονες».

Το θέμα των προϋποθέσεων γίνεται πολύ σημαντικό όταν μιλάμε για κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα. Για παράδειγμα μου λέει ένας πατέρας ότι ο 12χρονος γιός του πάσχει από σύνδρομο διάσπασης προσοχής. Δυσκολεύεται να μείνει συγκεντρωμένος σ' ένα θέμα πάνω από 10' λεπτά. Αν μείνω σε όσα άκουσα θα πρέπει ν' αρχίσω να διερευνώ τους παράγοντες που συνεισφέρουν στη διάσπαση της προσοχής του. Αυτό προϋποθέτει ότι όντως έχει το σύνδρομο. Ρωτάω πώς κατέληξε σ' αυτό το συμπέρασμα και μου είπε ότι το είπαν δύο καθηγητές και το έδειξε κι ένα τεστ που του έκανε η σχολική ψυχολόγος. Εγώ, αντί να θεωρήσω την προϋπόθεση

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.

Ο ψυχολόγος που έχουν εμπιστευτεί 550.000 αναγνώστες



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ

Το χρήμα Υπηρετής ή αφεντικό σου;



σαν δεδομένη τον ρώτησα, αν έχει ο γιός του κονσόλα με ηλεκτρονικά παιχνίδια. «Αυτό είναι το πρόβλημά μας. Του πήρε ο νονός του ένα Playstation τα Χριστούγεννα κι από κει και πέρα πού τον χάνεις πού τον βρίσκεις, κολλημένος εκεί με τις ώρες». «Με τις ώρες»; Τον ρωτάω. «Και βέβαια με τις ώρες!» μου απαντάει. «Και έχει σύνδρομο διάσπασης προσοχής;! Το ακριβώς ανάποδο έχει: Ψυχαναγκασμό με το παιχνίδι. Σύνδρομο διάσπασης της προσοχής εμφανίζει μόνο στα μαθήματα! Τι «σύνδρομο είναι αυτό»;

6ος χρόνος !

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

Συνεδρίες μέσω Skype
(εκτός Αττικής)
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com

Μια απορρία

Άκουσα προ ημερών στο ραδιόφωνο του Σκάι, ότι ήταν να γίνει ένα μνημόσυνο για τους πεσόντες αστυνομικούς που έχασαν τη ζωή τους από τρομοκρατικές οργανώσεις και δεν τους δόθηκε η άδεια. Ανάμεσα τους ήταν και οι δύο βασανιστές επί χούντας Μάλλιος (οδός Μπουμπουλίνας) και Μπάμπαλης (ΕΑΤ ΕΣΑ) που τους σκότωσε η 17Ν. Ένας τρίτος ήταν ο βάνουσος υποδιοικητής των ΜΑΤ το 1980, Πέτρου. Αυτόν τον σκότωσε ο ΕΛΑ. Ήταν κι αυτοί «πεσόντες» ή μήπως κάνω λάθος;