



Μάρτος 2019

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 254 Χρόνος 33ος

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

Μια ζωή, προσπαθώ ν' αδυνατίσω

Ένας μεγάλος υπνωτιστής του 19ου αιώνα, ο Emile Coue (1857-1926) είχε παρατηρήσει πως όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση ύπνωσης, ο νους ακολουθεί τις οδηγίες που του δίνει ο υπνωτιστής κυριολεκτικά. Τι θα πει αυτό; Για παράδειγμα, αν του πει «προσπάθησε να σηκωθείς», κάνει ακριβώς ό,τι του είπες. Τι του είπες; «Προσπάθησε να σηκωθείς». Ε, αυτό ακριβώς κάνει: Προσπαθεί. Δεν σηκώνεται! Για να σηκωθεί, πρέπει να του πει «σήκω». Μόλις το πει σηκώνεται αμέσως. Ο Coue ήταν ταυτόχρονα ψυχολόγος και φαρμακοποιός. Θεράπευσε πολλούς ανθρώπου με ύπνωση και μάλιστα, πολλές φορές χωρίς να χρεώνει. Μέσα από την εμπειρία του με την ύπνωση μας άφησε την εξής σοφή κουβέντα: «Αν θέλεις να πετύχεις οτιδήποτε, σταμάτα να λες 'προσπαθώ'». Δηλαδή, αντί στην κυρία που κρατάει το δίσκο με τα ορεκτικά να πεις «ευχαριστώ, αλλά προσπαθώ να κάνω δίαιτα», πες «ευχαριστώ, κάνω δίαιτα» ή, ακόμα καλύτερα, «ευχαριστώ, αυτή την εποχή χάνω κιλά». Αυτό είναι σημαντικό, διότι λέγοντάς το με αυτή τη διατύπωση, λειτουργεί και σαν αυθυποβολή.

Ένα κοινό χαρακτηριστικό όλων όσων κουβαλάνε πάνω τους πολύ περισσότερα κιλά και για περισσότερα χρόνια απ' όσα θέλουν, είναι η αποθάρρυνση η οποία προέρχεται από την αίσθηση της αναποτελεσματικότητας. Έτσι, φτάνουν σε σημείο να μην πιστεύουν ότι όποια νέα «προσπάθεια» αδυνατίσματος κι αν κάνουν δεν θα τα καταφέρουν. Έτσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος αποθάρρυνσης - αναποτελεσματικότητας.

Ένας παράγοντας που οδηγεί στην αναποτελεσματικότητα είναι οι παράλογες προσδοκίες. Δυο φίλες, η Α και η Β, είναι 65 κιλά η καθεμία. Βάζουν και οι δύο στόχο τα 60 κιλά. Η Α βάζει για την πρώτη εβδομάδα σαν στόχο να χάσει μισό κιλό. Η Β βάζει για την πρώτη εβδομάδα στόχο να χάσει ενάμιση κιλό. Σε μια εβδομάδα έχουν χάσει και οι δύο από ένα κιλό. Η Α αντί για μισό κιλό που περίμενε να χάσει έχασε ένα. Είναι δηλαδή 100% πάνω από το στόχο της. Αυτό της δίνει κουράγιο να συνεχίσει. Η Β από 1,5 που ήθελε, πέτυχε το 67% του στόχου της. Νιώθει λοιπόν αναποτελεσματική και αποθαρρύνεται.

Κι εδώ ακολουθεί το σύνδρομο της ουτοπίας: Αντί η Β να πει, «μάλλον χρειάζεται να κατεβάσω τον πήχη», κάνει το αντίθετο: Κολλάει στον εαυτό την ταμπέλα «ανεπαρκής» και αντί να πει

«οι προσδοκίες μου φταίνε που δεν φτάνω το στόχο», λέει «δεν πετυχαίνω το στόχο επειδή είμαι ανεπαρκής». Μ' άλλα λόγια, θεωρεί τις προσδοκίες της πιο πραγματικές, από την ίδια την πραγματικότητα.

Υπάρχει τρόπος ν' αδυνατίσω;

Αν έχεις πρόσβαση στο διαδίκτυο βάλε στην αναζήτηση του Google τη λέξη «Δίαιτα». Θα σου βγάλει 130 εκατομμύρια πηγές! Αν γράψεις «δίαιτα και αδυνατίσμα» θα σου βγάλει 295.000 πηγές. Πολλές από αυτές τις μεθόδους είναι πατενταρισμένες και ορισμένες υπερκοστολογημένες.

Ένας διαφορετικός δρόμος

Για να καταλάβεις καλύτερα το θέμα της διατροφής, φαντάσου ότι διευθύνεις μια εταιρεία με 30 υπάλληλους. Αν έχεις κάποια καθημερινή επαφή μαζί τους, θα έχεις διαπιστώσει πως πέρα από το μισθό, ο καθένας θέλει το δικό του τρόπο επιβράβευσης. Κάποιοι ενδιαφέρονται μόνον να πληρώνονται καλά και δεν τους ενδιαφέρει τίποτε άλλο. Κάποιοι άλλοι, θέλουν να τους δίνεις τίτλους κι ας μη συνοδεύονται απαραίτητα από αύξηση μισθού. Άλλοι θέλουν να σε φωνάζουν με το μικρό σου όνομα και να σου μιλάνε στον ενικό. Κάθε υπάλληλος θέλει, όσο το δυνατόν, τη δική του επιβράβευση. Η κυρία που καθαρίζει τις τουαλέτες θέλει ν' ακούει «μπράβο κυρά Μαρία, λάμπουν τα πάντα εδώ μέσα». Βέβαια με 30 υπάλληλους είναι εύκολο να έχεις προσωπικές σχέσεις με όλους. Αν όμως είναι 300 είναι πολύ δύσκολο. Γι' αυτό έχεις κι ένα τμήμα Διευθυνσης Προσωπικού. Φαντάσου τώρα τον ανθρώπινο εγκέφαλο σαν μια τεράστια εταιρεία με πάνω από 3 δισεκατομμύρια υπάλληλους. Όπως και στη μικρή εταιρεία, έτσι κι εδώ: Διαφορετικοί υπάλληλοι, θέλουν πέρα από το βασικό μισθό (δηλαδή τις βασικές διατροφικές ουσίες) και διαφορετικά είδη επιβράβευσης. Δηλαδή, τα μόρια του εγκεφάλου έχουν κι αυτά τις δικές τους προτιμήσεις. Άλλα θέλουν σίδηρο, άλλα ψευδάργυρο και άλλα άλλες ουσίες. (Το ίδιο ισχύει και για ολόκληρο το σώμα, αλλά για να μην πλατειάσουμε, θα μείνουμε στον εγκέφαλο).

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να καταλάβουμε τη διαφορά ανάμεσα στον **εγκέφαλο** και το **νου**. Ο εγκέφαλος είναι ένα όργανο. Η λειτουργία αυτού του οργάνου είναι ο νους. Ο εγκέφαλος γνωρίζει ανά πάσα στιγμή σε ποια κατάσταση βρίσκεται κάθε όργανο του σώματος. Επικοινωνεί με τα κύτταρα και ρυθμίζει τη λειτουργία τους. Ο νους δεν έχει πρόσβαση σ' αυτά τα δεδομένα. Δηλαδή ο εγκέφαλός σου γνωρίζει (και ρυθμίζει) την πίεση του αίματός

σου, αλλά ο νους δεν έχει πρόσβαση σ' αυτή την πληροφορία. Γι αυτό, για να μάθεις την πίεσή σου, χρειάζεται πιεσόμετρο. Αλλιώς, θα μπορούσε καθένας μας να λέει «αυτή τη στιγμή η πίεσή μου είναι 13/9, η θερμοκρασία μου 37,1, και η χοληστερίνη μου 126». Φαντάζεσαι τι θα γινόταν αν ο νους ασχολείτο μ' αυτά; Αν ο γενικός διευθυντής της εταιρείας ασχολείτο με την σωματική και ψυχική υγεία των υπαλλήλων, δεν θα μπορούσε ν' ασχοληθεί με τα θέματα της εταιρείας. Ενώ ο εγκέφαλος ασχολείται με τα σωματικά κύτταρα, ο νους ασχολείται με τα θέματα της καθημερινής πραγματικότητας. Η πραγματικότητα αυτή είναι εξωτερική και εσωτερική. Η εξωτερική πραγματικότητα έχει να κάνει με την αντιμετώπιση των καθημερινών προκλήσεων της ζωής. Η εσωτερική πραγματικότητα είναι αυτά που γίνονται μέσα μας καθώς αντιμετωπίζουμε αυτά που γίνονται... έξω μας, όπως οι σωματικές αισθήσεις, τα συναισθήματα, οι σκέψεις, και οι προθέσεις. Δύο πολύ σημαντικά κομμάτια της εσωτερικής μας πραγματικότητας είναι ο σωματικός πόνος, και το αντίθετό του που είναι... Εδώ σε θέλω. Ποιο είναι το αντίθετο του πόνου; Η απάντηση λίγο αργότερα.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι για να λειτουργήσει ομαλά ο εγκέφαλος, πρέπει κάθε κύτταρο του εγκεφάλου να έχει τις ουσίες που είναι απαραίτητες για την ορθή του λειτουργία. Για να λειτουργήσει ο οργανισμός ορθά, πρέπει να λειτουργούν ορθά τα κύτταρα και τα μόρια του εγκεφάλου. Αυτή είναι η Ορθομοριακή ή - για να είμαστε πιο ακριβείς - Ορθοκυτταρική προσέγγιση η οποία αποτελεί μέρος της Ολιστικής Ιατρικής. Ο εγκέφαλος μας είναι ο μόνος που γνωρίζει (για μια δεδομένη εποχή) ποιο είναι το βάρος που χρειάζεται να έχουμε. Έτσι, σύμφωνα με την Ορθομοριακή άποψη, από τη στιγμή που όλα τα κύτταρα του εγκεφάλου λειτουργούν ορθά, αυτόματα θα ρυθμιστεί και το βάρος σου. Για να λειτουργήσουν τα εγκεφαλικά κύτταρα σωστά, πρέπει να έχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Για να γίνει αυτό, η διατροφή μας χρειάζεται να είναι τουλάχιστον 2000 «γεμάτες» θερμίδες την ημέρα. Ο ψυχοδιαιτολόγος E. Cheraskin υποστηρίζει πως οποιαδήποτε διατροφή είναι κάτω από 1700 θερμίδες την ημέρα βάζει σε κίνδυνο όχι μόνον τη σωματική, αλλά και την ψυχοπνευματική σου υγεία! Μάλιστα για τα ψυχολογικά προβλήματα ρωτάει: «Είναι κάτι που σε τρώει ή είναι κάτι που τρως;».

Πάνω στο θέμα αυτό έχω ξεκινήσει να γράφω ένα βιβλίο που ενώ ασχολείται με τη διατροφή είναι και βιβλίο φιλοσοφίας!

Από 1η Μαρτίου στο pinteris.gr

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Μαθήματα Επικοινωνίας

Γιατί;

Τα μαθήματα επικοινωνίας στρέφονται γύρω από 5 διαφορετικές καταστάσεις οι οποίες έχουν σχέση με τη λέξη «πρόβλημα». Πρόβλημα είναι μια κατάσταση όπου, μια ανάγκη μας εμποδίζεται να ικανοποιηθεί.

1. Δεν υπάρχει πρόβλημα
2. Ο άλλος έχει κάποιο πρόβλημα και απευθύνεται σ' εμένα. Μπορεί να είναι η κόρη σου, το αφεντικό σου ή μάνα σου ή οποιοσδήποτε άλλος.
3. Έχεις κάποιο πρόβλημα με τον άλλον και θέλεις να του μιλήσεις.
4. Ο άλλος έχει πρόβλημα μαζί σου.
5. Κάποια ανάγκη σου συγκρούεται με την ανάγκη του άλλου.

Όπως καταλαβαίνεις κάθε διαφορετική κατάσταση θέλει τα δικά της εργαλεία για να συνεννοηθείς αποτελεσματικά με τον άλλο. Τα βασικά μέσα είναι τρία: Ακούω, μιλάω και διαπραγματεύομαι. Τα μαθήματα αυτά σου δίνουν τα μέσα

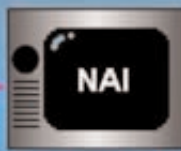
1. Ν' ακούς τους άλλους μ' έναν τρόπο που να σου ξανοίγονται.
2. Να μιλάς στους άλλους έτσι ώστε να σε υπολογίζουν.
3. Να λύνεις συγκρούσεις αναγκών με τους άλλους.

Τα μαθήματα ανήκουν στο χώρο της εφαρμοσμένης ψυχολογίας. Αποτελούνται από μικρές διαλέξεις, παρουσιάσεις με φιλμάρια multimedia και ασκήσεις. Είναι ήδη διαθέσιμα για όποιον θέλει να τα παρακολουθήσει στο pinteris.gr

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



ΜΗΝΥΜΑ



Το σκάνδαλο επαναλαμβάνεται

Η δεκαώροφη πολυκατοικία που ξεχωρίζει στη φωτογραφία βρίσκεται στην οδό Γ. Λαμπράκη στη Γλυφάδα. Όσοι περνάτε από την παραλιακή τη βλέπετε. Χτίστηκε επί Χούντας και είναι εντελώς παράνομη. Άντε γκρέμισέ την όμως!

Πρόσφατα, χτίζουν ένα ανάλογο τετρατούργημα δίπλα στην Ακρόπολη! Μάλιστα οι κάτοικοι της περιοχής έχουν μαζέψει υπογραφές για τη ματαίωση του έργου. Δεν γνωρίζω αν έχουν σταματήσει οι εργασίες, αλλά αναρωτιέμαι: Μέχρι να βγει η οριστική απόφαση, το έργο σε ποιο στάδιο βρίσκεται; Αν έχει φτάσει σε προχωρημένο στάδιο, θα το γκρεμίσουν; Εδώ δεν τολμάνε να γκρεμίσουν παράνομα σπίτια χτισμένα στην καρδιά του δάσους!



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

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

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

Στο μονοπάτι του Επίκουρου

Ο αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος Επίκουρος (με δικά μου λόγια) έλεγε: Μεγέθυνε όσο μπορείς τα ευχάριστα και σμίκρυνε όσο μπορείς τα δυσάρεστα. Έχω την εντύπωση πως, οι περισσότεροι από μας κάνουμε το αντίστροφο: Υποβαθμίζουμε τα ευχάριστα και μεγεθύνουμε τα δυσάρεστα. Αν αυτό σου έχει γίνει συνήθεια, θα είσαι συχνά κακόκεφος και μελαγχολικός.

Δεν μιλάω για σοβαρές καταστάσεις. Υποθέτω πως μια μεγάλη χαρά επισκιάζει τις μικρές λύπες της ημέρας. Για παράδειγμα, μαθαίνεις ότι η κόρη σου πέρασε στη σχολή της αρεσκείας της. Η χαρά σου είναι τόσο μεγάλη, που ένα τηλεφώνημα από μια φίλη σου, που ακυρώνει το θέατρο που ήταν να πάτε το βράδυ, γίνεται μια απλή δυσάρεσκεια. Αν όμως έχεις το κουσούρι να είσαι... «Αντιεπικουρικός», τότε η ακύρωση της βραδινής εξόδου, θ' ακυρώσει και τη χαρά που νιώθεις για την επιτυχία της κόρης σου.

Το 2016 κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Ψυχολογός το βιβλίο μου «Όταν η λογική, παραλογίζεται». Εκεί μιλάω για τους 11 διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους παραμορφώνουμε την πραγματικότητα. Ανάμεσά τους είναι η Μεγέθυνση και η Σμίκρυνση. Στη μία περίπτωση μεγεθύνεις τα λάθη και τις επιτυχίες σου, ενώ στην άλλη υποτιμάς και υποβαθμίζεις τις επιτυχίες σου. Το κοινό στοιχείο που έχει εκείνο το βιβλίο με τη φιλοσοφία του Επίκουρου είναι η σημασία που έχει ο τρόπος με τον οποίο ερμηνεύουμε τα γεγονότα. Μπορεί τα γεγονότα, αυτά καθ' αυτά, να μην τα ελέγχουμε, όμως εμείς διαλέγουμε πώς θα τα ερμηνεύσουμε.

Ίσως για τους περισσότερους από μας, στα σοβαρά γεγονότα να είναι δύσκολο να εφαρμόσουμε τη φιλοσοφία του Επίκουρου, ιδίως αν έχει συμβεί κάτι πολύ δυσάρεστο, όπως μια σημαντική απώλεια. Εκεί, είναι πολύ δύσκολο να σμικρύνεις το αρνητικό γεγονός και να μεγεθύνεις τα όποια «παράπλευρα κέρδη» που μπορεί να έχεις από την απώλεια. Σε μια τέτοια περίπτωση δεν είσαι Επικουρικός, είσαι αναίσθητος!

Όταν όμως πρόκειται για τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τις μικρές χαρές και λύπες της καθημερινότητας η φιλοσοφία του Επίκουρου, αν δεν αυξήσει τη χαρά στη ζωή σου, τουλάχιστον θα μειώσει την κακοκεφιά σου.