



Απρίλιος 2019 β

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 257 Χρόνος 33ος

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

Πώς αντιλαμβάνεσαι το χρήμα;

Όλοι μας, χειριζόμαστε καθημερινά χρήματα. Όμως, ο τρόπος που τα χειριζόμαστε καθορίζεται από τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε το χρήμα. Γνωρίζουμε όμως, πώς αντιλαμβανόμαστε το χρήμα; Οι περισσότεροι ίσως απαντήσουμε λέγοντας ότι «το χρήμα είναι το μέσον για να ικανοποιούμε τις ανάγκες μας». Σωστό αυτό, αλλά για ποιες ανάγκες μιλάμε; Θα μου πεις «τις υλικές και πρακτικές μας ανάγκες». Είναι όμως μόνον αυτό;

Παρακάτω έχουμε μια σειρά από φράσεις. Από αυτές, θα διαλέξουμε εκείνες που πιστεύουμε ότι ισχύουν για μας. Σ' αυτό το ερωτηματολόγιο θα σου ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο και αποκαλυπτικό αν έβαζες, εκτός από σένα, να σε βαθμολογήσει και κάποιος που σε γνωρίζει καλά, είναι αντικειμενικός, και θα σου πει τη γνώμη του χωρίς φόβο και πάθος.

Αν κάποια φράση θεωρείς ότι σε περιγράφει, μπορείς να την επιλέξεις ακόμα και αν αυτή την εποχή δεν ισχύει πραγματικά. Για παράδειγμα, η φράση 8 λέει: «Ο βασικός λόγος για την επιλογή της τωρινής σου δουλειάς δεν είναι τόσο η οικονομική ασφάλεια, όσο η ικανοποίηση που σου προσφέρει». Αν συμβαίνει αυτή την εποχή να μην έχεις δουλειά, αλλά παράλληλα πιστεύεις ότι η φράση αυτή σε περιγράφει με κάποια ακρίβεια, μπορείς να την επιλέξεις. Το ίδιο ισχύει και για τις φράσεις που αναφέρονται σε συζύγους κι συντρόφους. Μπορείς να τις επιλέξεις ακόμα κι αν δεν έχεις κάποια σχέση, αρκεί να πιστεύεις ότι σε περιγράφουν. Θα σε διευκολύνει αν κάθε φράση που διαλέγεις τη βαθμολογήσεις σε μια κλίμακα του 10, ανάλογα το πόσο ισχύει για σένα. Για παράδειγμα, η πρώτη φράση μπορεί για σένα να ισχύει 6 στα 10 ενώ για κάποιον άλλον να ισχύει 9 στα 10.

1. Ανησυχείς για τα λεφτά παραπάνω απ' όσο δικαιολογούν οι συνθήκες.
2. Βρίσκεσαι διαρκώς σε κίνηση. Όταν δεν ασχολείσαι με κάτι, βαριέσαι.
3. Συνήθως δίνεις μεγαλύτερα φιλοδωρήματα από τις πραγματικές σου οικονομικές δυνατότητες.
4. Πιστεύεις πως ο καλύτερος τρόπος να επιβάλει κανείς τη θέληση του στους άλλους, είναι να έχει λεφτά.
5. Αν είχες πολλά λεφτά, θα είχες διαφορετικούς φίλους από αυτούς που έχεις τώρα.
6. Όταν σου κάνουν δώρα αισθάνεσαι άβολα.
7. Ο βασικός λόγος για την επιλογή της τωρινής σου δουλειάς δεν είναι τόσο η ικανοποίηση, όσο η οικονομική ασφάλεια που σου προσφέρει.

8. Ο βασικός λόγος για την επιλογή της τωρινής σου δουλειάς δεν είναι τόσο η οικονομική ασφάλεια, όσο η ικανοποίηση που σου προσφέρει.

9. Χαρακτηρίζεσαι συχνά από τους άλλους σαν «γενναιόδωρος», «χουβαρντάς» ή ακόμα και «σπάταλος».

10. Πιστεύεις ότι οι ισχυρότεροι άνθρωποι στον κόσμο είναι οι πλούσιοι.

11. Πιστεύεις πως, όταν χαρίζεις κάτι ακριβό σε κάποιον χωρίς να νιώθεις ότι έχεις τέτοια υποχρέωση, του δείχνεις έμπρακτα ότι τον αγαπάς.

12. Έχεις επιλέξει επάγγελμά γιατρού, ψυχολόγου, δικηγόρου και, γενικά συμβούλου των άλλων.

13. Παραμένεις σε έναν γάμο - ή σε μια μακροχρόνια σχέση που δεν σ' εκφράζει- μονό και μόνο για οικονομικούς ή άλλους πρακτικούς λόγους.

14. Το βασικότερο στοιχείο που χαρακτηρίζει τις μέχρι τώρα σχέσεις σου με το άλλο φύλο, είναι οι παθιασμένοι έρωτες.

15. Πιστεύεις πως αν είσαι ο σύντροφος ή σύζυγος κάποιου που είναι πλούσιος, αυτόματα γίνεσαι σημαντικός.

16. Στις συγκρούσεις που έχετε με τον ή την σύντροφο σου, το συνηθισμένο θέμα έχει κάποια άμεση ή έμμεση σχέση με το χρήμα.

17. Δεν μπορείς να προβλέψεις με σιγουριά κατά πόσο ο σύντροφος ή ο σύζυγός σου θα έμνε μαζί σου μακροπρόθεσμα, ακόμα κι αν καταστρεφόσουν οικονομικά.

18. Όταν είσαι με παρέα και συμβαίνει να σου περισσεύουν λεφτά, τις περισσότερες φορές, προσφέρεσαι να πληρώσεις ή πληρώνεις το λογαριασμό.

19. Πιστεύεις πως επίκειται κάποια νέα σοβαρή οικονομική ύφεση ή κάποιο «κραχ» στην αγορά.

20. Ακούς συχνά τους κοντινούς σου ανθρώπους να σου λένε ότι «η πολλή δουλειά θα σε φάει».

21. Ζεις πέρα από τις οικονομικές σου δυνατότητες.

22. Αν ήσουν πάμπλουτος, θα προσπαθούσες να επηρεάσεις την κοινωνική ή την κρατική πολιτική.

23. Πιστεύεις πως όσο περισσότερα λεφτά έχει κανείς, τόσο πιο εύκολα γίνεται αγαπητός.

24. Δυσκολεύεσαι να ζητήσεις βοήθεια ή δανεικά.

Οι απαντήσεις σ' αυτές τις ερωτήσεις μας βοηθούν να καταλάβουμε τις συναισθηματικές ανάγκες που καθέννας μας επιδιώκει να καλύψει, με τον τρόπο που χειρίζεται το χρήμα.

Η ερμηνεία και η ανάλυση αυτού του ερωτημα-

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.

Ο ψυχολόγος που έχουν εμπιστευτεί 550.000 αναγνώστες



Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ

Το χρήμα Υψηλότες ή αφεντικό σου.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

τολόγιου βρίσκεται στο βιβλίο μου που κυκλοφόρησε πριν λίγους μήνες από τις εκδόσεις Ψυχογιός.

Οι λόγοι που δεν συμπεριλαμβάνω αυτή την ανάλυση στην *Εφημεριδούλα* είναι δύο: Ο πρώτος, είναι ο περιορισμένος χώρος. Ο δεύτερος είναι ότι με το ερωτηματολόγιο αυτό, ο αναγνώστης καταλαβαίνει καλύτερα τι περιέχει αυτό το βιβλίο, από όσα καταλαβαίνει βλέπτας το εξώφυλλο ή το οπισθόφυλλο, και ίσως ενδιαφερθεί να το διαβάσει. (Να πουλήσουμε και κανένα βιβλίο. Κι εμείς οι συγγραφείς πώς θα ζήσουμε; Κλέφτες θα γίνουμε;).

Στο site psychografimata.gr

ΨΥΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ

Θα βρείτε ένα πρωτότυπο άρθρο μου με τίτλο «Το κλειδί του κόσμου»

Συνεδρίες μέσω Skype (εκτός Αττικής) Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421

Αόρατες σχέσεις

Οι άνθρωποι ξοδεύουμε καθημερινά ενέργεια. Συνεπώς, χρειαζόμαστε «καύσιμα». Οι πηγές καυσίμων είναι τρεις: Η διατροφή μας, η συναισθηματική χαρά και η σωματική χαρά. Η συναισθηματική χαρά είναι ένα μίγμα ενεργητικότητας και αισιοδοξίας που ενισχύσει την άμυνα του οργανισμού και επιβραδύνει το γήρας. Για παράδειγμα, βρίσκεις σε μια τσέπη σου ένα πολύτιμο ρολόι που εδώ και τρεις μήνες νόμιζες ότι το είχες χάσει. Αμέσως σου δημιουργείται μια ευχάριστη αίσθηση και το σώμα σου παίρνει ενέργεια. Χαρά προκαλεί επίσης η καλή παρέα, το παιχνίδι, το γέλιο, τα ανέκδοτα αλλά και η δημιουργικότητα. Όμως η δημιουργικότητα συνήθως δίνει περισσότερο ικανοποίηση που είναι η αίσθηση ότι ολοκλήρωσες έναν επιθυμητό στόχο. Αν σαν καύσιμο παρομοιάσουμε τη χαρά με τη βενζίνη, η ικανοποίηση είναι βραδείας καύσεως, κάτι δηλαδή σαν ...μαζούτ.

Τη σωματική χαρά την ονομάζουμε *ηδονή* και εκδηλώνεται με λίπανση βλεννογόνων. Είναι όμως δυνατόν η λίπανση των βλεννογόνων να δημιουργηθεί και από τα συναισθήματά μας. Ας πάρουμε τα βασικά: Χαρά, λύπη, θυμός, φόβος και αηδία. Τα τέσσερα από αυτά οδηγούν σε κάποια λίπανση βλεννογόνων. Η χαρά, η λύπη και ο φόβος φέρνουν δάκρυα και υγρή μύτη. Η αηδία εκδηλώνεται με μια αίσθηση που την ονομάζουμε αναγούλα, καθόλου ευχάριστη, αλλά είναι κι αυτή μια μορφή λίπανσης βλεννογόνων. Ο θυμός, κατά τη γνώμη μου, αποτελεί εξαίρεση. Εδώ θα μπορούσαμε να μιλήσουμε για ...ξήρανση βλεννογόνων.

Όμως εκείνο το συναίσθημα που - ενώ δεν ανήκει στα βασικά - οδηγεί αμέσως σε λίπανση βλεννογόνων είναι η *συγκίνηση*. Τη νιώθεις βλέποντας μια ταινία, ακούγοντας μουσική ή ένα ποίημα, βλέποντας έναν πίνακα ή αγναντεύοντας μια δύση. Θα μου πεις «μα είναι δυνατόν οι ταινίες και τα ποιήματα ν' αντικαταστήσουν το σεξ ή τα γλυκά»; Μέχρι κάποιο βαθμό ναι. Θα το καταλάβουμε αν εντοπίσουμε μια ακόμα αόρατη σχέση.

Η σχέση αυτή είναι ανάμεσα στη σωματική και την ψυχική χαρά. Συνδέονται σαν τα συγκοινωνούντα δοχεία. Αν η σωματική χαρά στη ζωή σου (κοινώς ηδονή) είναι λίγη, μπορείς να την αναπληρώσεις με συναισθηματική χαρά.

Ποιες είναι οι πρωτογενείς ανθρώπινες ανάγκες για την επιβίωση; Ο αέρας, το νερό, η τροφή, η προστασία από τη ζέση και το κρύο, αλλά και από τους εχθρούς, που σημαίνει σπηλιά ή φωλιά. Και το σεξ, δηλαδή η αναπαραγωγή του είδους; Δεν είναι κι αυτή πρωτογενής ανάγκη; Με την έννοια της άμεσης επιβίωσης, όχι. Δεν είναι πρωτογενής ανάγκη. Όμως, χωρίς αυτή δεν επιβιώνει το είδος. Σε τι διαφέρει λοιπόν από τις υπόλοιπες πρωτογενείς ανάγκες; Στο ερώτημα αυτό με ικανοποιεί πλήρως η εξήγηση που δίνει ο ψυχολόγος Erich Fromm την οποία θα περιγράψω, όπως την έχω καταλάβει:

Οι πρωταρχικές ανάγκες δεν αναβάλλονται για πολύ. Χωρίς αέρα πόσο μπορείς να ζήσεις; Χω-

ρίς νερό λίγες μέρες. Χωρίς φαγητό, ό,τι μας δείχνουν ...οι απεργίες πείνας. Πάνω από μια ορισμένη θερμοκρασία γίνεσαι μπριζόλα στα κάρβουνα και κάτω από μια άλλη ...ορισμένη μετατρέπεται σε παγοκολόνα. Χωρίς σεξ, πόσο αντέχεις; (Οχι εσύ. Το ανθρώπινο είδος). Την απάντηση θα τη βρεις στα μοναστήρια. Συνεπώς η πρώτη διαφορά της σεξουαλικής ανάγκης από τις υπόλοιπες πρωτογενείς ανάγκες συνίσταται στο ότι είναι *αναβλητή*. (Σαν τις Ελληνικές δίκες).

Υπάρχει όμως άλλη μία διαφορά. Ας πούμε ότι μου λες «διψάω». Για να ικανοποιηθεί η ανάγκη σου θέλεις κάτι υγρό όπως, νερό, χυμό ή αναψυκτικό. Αν σου προσφέρω εκείνη την ώρα μια μπριζόλα στα κάρβουνα, σου είναι άχρηστη. Το ίδιο ισχύει και αν σου φέρω ένα ποτήρι νερό την ώρα που κρύνεις.

Αν όμως έχεις όρεξη για σεξ και δεν υπάρχει τέτοια δυνατότητα, μπορείς να δημιουργήσεις μια λίπανση βλεννογόνων με τη φαντασία σου. Αυτό σημαίνει πως η σεξουαλική ανάγκη, εκτός από αναβλητή, είναι και μετουσιώσιμη. Μια ιδιότητα που οι υπόλοιπες πρωτογενείς ανάγκες δεν έχουν. Έτσι, μια σεξουαλική ανάγκη μπορεί να μετουσιωθεί σ' ένα τραγούδι, σ' ένα ποίημα, σε κάποιο ζωγραφικό πίνακα σ' έναν χορό, ένα κέντημα και, σε οτιδήποτε διαθέτει ο άνθρωπος για να εκφράσει δημιουργικά τα ερωτικά του συναισθήματα.

Στο pinteris.gr ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Το βάρος του μωρού

Ο παιδίατρος είχε προβληματιστεί πολύ. Το μωρό είχε φτάσει 8 μηνών και ενώ δεν είχε καμία απολύτως οργανική βλάβη, κάθε εβδομάδα έχανε βάρος. Το επέστρεφαν για λίγες μέρες στην κλινική, και το βάρος του αυξάνονταν κανονικά. Μόλις γύριζε στο σπίτι, έχανε βάρος. Παρόλο που ήταν πολύ τραβηγμένη σαν σκέψη, ο παιδίατρος αναρωτήθηκε αν το πρόβλημα ήταν ψυχοσωματικό (αν και τα ψυχοσωματικά σ' αυτή την ηλικία είναι σπάνια). Επικοινωνήσε λοιπόν μ' έναν φίλο του ψυχίατρο, ο οποίος βρήκε το θέμα πολύ ενδιαφέρον. Έτσι, αποφάσισαν ο παιδίατρος, ο ψυχίατρος και η σύζυγός του (που ήταν ψυχολόγος) να συναντηθούν με όλη την οικογένεια.

Πράγματι, ένα απόγευμα ήρθαν οικογενειακά: Ο πατέρας, η μητέρα, ένα κοριτσάκι 5 ετών και ένα αγοράκι 3,5 ετών. Το 8μηνο βρέφος το είχε ακουμπήσει η μητέρα στα πόδια της σαν να ήταν ένα κουτσουρο. Η συζήτηση στράφηκε γύρω από το βάρος του μωρού. Γιατί αντί ν' αυξάνεται, μειώνεται; Δεν το ταιΐζουν αρκετά, δεν τρώει; Τι ακριβώς γίνεται;

Σε όλη τη διάρκεια της συζήτησης η ψυχολόγος παρατήρησε ότι η μητέρα, ενώ ασχολείτο συνέχεια με τα δύο μεγάλα παιδιά, ήταν αδιάφορη

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

www.pinteris.gr
Επισκευθείτε το

προς το βρέφος που είχε πάνω στα πόδια της. Της έκανε λοιπόν μια πρόταση: «Απ' ό,τι βλέπουμε, με τα τρία παιδιά δυσκολεύεστε πολύ και το μωρό δεν αναπτύσσεται. Δεν το δίνετε για υιοθεσία»;

Κανονικά, αν πεις μια τέτοια κουβέντα σε μια Ελληνίδα μάνα το λιγότερο που θα σου πει είναι να πας στο διάολο. Αυτός ήταν κι ο λόγος που η ψυχολόγος έκανε την ερώτηση. Η αντίδραση της μητέρας ήταν πολύ διαφορετική. Μ' ένα εντελώς προσποιητό ύφος, απάντησε: «Ε, αν είναι για το καλό του»...

Έγινε αμέσως φανερό στους τρεις επιστήμονες ότι το μωρό ήταν βάρος για την οικογένεια. Έτσι, συμφώνησαν από κοινού το μωρό να δοθεί για υιοθεσία, κάτι που οι γονείς δέχθηκαν πολύ πρόθυμα. Αν το καλοσκεφτείς, το μωρό, ένωθε ανεπιθύμητο και με το ν' αρνείται να πάρει βάρος, στη ουσία από 8 μηνών πήρε στα χέρια του τη ζωή του.

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

Στο www.pinteris.gr

Στο site θα βρείτε παλιά τεύχη της Εφημερίδας, τα εξώφυλλα όλων μου των βιβλίων, ανέκδοτα κείμενα, διηγήματα και βιβλία, ραδιοφωνικές και τηλεοπτικές εκπομπές καθώς και πολλές παρουσιάσεις ψυχολογικών θεμάτων με multimedia.