



Μάιος 2019

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 258 Χρόνος 33ος

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



Ο ΜΑΪΟΣ ΜΑΣ ΕΦΤΑΣΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΕΚΛΟΓΕΣ

Οι συνθήκες κι εμείς

Ένα από τα πρώτα πράγματα που παρατηρώ σ' έναν άνθρωπο, είναι πού τοποθετεί την ευθύνη για όσα του συμβαίνουν. Για παράδειγμα, σου λέει κάποιος: «Ξεκίνησα μια επιχείρηση, αλλά δυστυχώς έπεσα πάνω στην κρίση και αναγκάστηκα να την κλείσω». Σύμφωνα με αυτόν τον άνθρωπο η αιτία που έκλεισε η επιχείρησή ήταν η κρίση, δηλαδή οι συνθήκες.

Ένας άλλος, λέει: «Ξεκίνησα μια επιχείρηση, αλλά δεν έλαβα υπόψη μου την κρίση. Μ' άλλα λόγια, ήταν λάθος ν' αποφασίσω να ξεκινήσω κάτι τέτοιο αυτή την εποχή. Ξεκινώντας από αυτή τη στραβή βάση, οι περισσότερες αποφάσεις που πήρα από και και πέρα ήταν λάθος, με αποτέλεσμα η επιχείρησή να κλείσει».

Ο άνθρωπος αυτός έχει μια εντελώς διαφορετική νοοτροπία από τον πρώτο. Δεν θεωρεί τις συνθήκες υπεύθυνες για την αποτυχία του, αλλά τις αποφάσεις που ο ίδιος πήρε εν όψει αυτών των συνθηκών. Όλοι γνωρίζουμε ότι τα τελευταία χρόνια, πράγματι η οικονομία της χώρας μας περνάει κρίση. Παράλληλα, δεν μπορούμε ν' αγνοήσουμε ότι, ακόμα και τώρα, κάποιои άνθρωποι ξεκίνησαν μια επιχείρηση μέσα στην κρίση και τα κατάφεραν.

Υπάρχουν λοιπόν δύο ειδών νοοτροπίες: Η παθητική και η ενεργητική. Στην παθητική νοοτροπία, πιστεύουμε πως η συμπεριφορά μας είναι αποτέλεσμα των συνθηκών. Στην ενεργητική νοοτροπία, η συμπεριφορά μας είναι αποτέλεσμα των αποφάσεων που παίρνουμε εν όψει των συνθηκών. Στην πραγματικότητα δεν μπορώ να γνωρίζω τι ποσοστό του πληθυσμού έχει τη μία νοοτροπία ή την άλλη. Αυτό που μπορώ να πω είναι πως οι 75% των ανθρώπων που επισκέπτονται ένα ψυχολόγο έχουν παθητική νοοτροπία. Γενικά πιστεύω πως στις περισσότερες κοινωνίες οι άνθρωποι με παθητική νοοτροπία είναι περισσότεροι. Γι' αυτό άλλωστε και οι «αποτυχημένοι» είναι πολύ περισσότεροι από τους επιτυχημένους.

Βέβαια, όλ' αυτά ισχύουν κάτω από «κανονικές»

συνθήκες. Όμως, εδώ είναι Ελλάδα και στην Ελλάδα τα τελευταία πέντε χρόνια οι συνθήκες αλλάζουν απρόβλεπτα. Με απρόβλεπτες συνθήκες είναι πολύ δύσκολο – αν όχι αδύνατο – να κρατήσεις ενεργητική στάση. Πρέπει να φοράς ένα σαρίκι και να προβλέπεις με ακρίβεια τις ...απρόβλεπτες συνθήκες. Ας δούμε μερικά παραδείγματα: Γύρω στο 2004 οι συνθήκες συνηγορούσαν υπέρ των αυτοκινήτων με πολλά κυβικά. Έτσι, με τα δάνεια να δίνονται απλόχερα, μια μερίδα ανθρώπων αγόρασε αυτοκίνητα με κυβισμό 2000. Λίγα χρόνια αργότερα οι φόροι στη βενζίνη ανέβηκαν ενώ ταυτόχρονα τα τέλη κυκλοφορίας για τα 2000 κυβικά εκτοξεύτηκαν στο 670 ευρώ. Και να ήταν το μόνο; Τη μια ενθαρρύνουν τον κόσμο ν' αγοράσει πετρελαιοκίνητα αυτοκίνητα και μετά ακούγεται ότι θ' απαγορευτούν.

Ζούμε σε μια χώρα που τα τελευταία δέκα χρόνια οι νόμοι και οι κανόνες του παιχνιδιού, δηλαδή οι συνθήκες, αλλάζουν με τέτοιο ρυθμό που είναι αδύνατο η «σωστή» απόφαση που πήρες εν όψει των συνθηκών σήμερα, να εξακολουθεί να είναι «σωστή» και αύριο. Τα δε τελευταία πέντε χρόνια, οι κανόνες αλλάζουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Για να το διαπιστώσεις ρώτα έναν δημόσιο υπάλληλο: Οι εγκύκλιοι που διαδέχονται η μία την άλλη και αναρρεί η μία την άλλη είναι ένα πολύ συνηθισμένο φαινόμενο.

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

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

Εγκέφαλος και εξετάσεις.

Για να μη μπερδευόμαστε: Το όργανο, ονομάζεται εγκέφαλος. Η λειτουργία του ονομάζεται νους. Συνεπώς, όσα θα πούμε έχουν να κάνουν με τη λειτουργία του νου. Για να είσαι αποτελεσματικός στις εξετάσεις, χρειάζεται να λάβεις υπόψη σου πώς λειτουργεί ο νους. Όπως δεν μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα οποιοδήποτε μηχανήμα αν δεν γνωρίζεις πώς λειτουργεί, το ίδιο ισχύει κι εδώ: Δεν μπορείς να έχεις τα αποτελέσματα που θέλεις, αν τα προγράμματά σου και οι συνήθειες μελέτης που έχεις, δεν λαμβάνουν υπόψη τους πώς λειτουργεί ο νους. Στο άρθρο αυτό θα περιοριστώ στο να δώσω μερικές πρακτικές συμβουλές:

1. Ο νους κάθε 90 λεπτά, αλλάζει λειτουργία. Για 90 λεπτά λειτουργεί «ψηφιακά» και για 90 «αναλογικά». Όταν λειτουργεί ψηφιακά, είναι κατάλληλος να κάνει υπολογισμούς, να λύσει ασκήσεις και να οργανώσει. Μάλιστα, σε πολλούς εκείνη την ώρα η μουσική είναι ενοχλητική. Στην αναλογική λειτουργία, μπορεί να κατανόησει έννοιες, να δημιουργήσει και να απομνημονεύσει. Σ' αυτή τη φάση η μουσική (χωρίς λόγια) είναι ευχάριστη. Μην παρεξηγηθώ: Δεν εννοώ ότι πρέπει να διαβάσεις μετά μουσικής... Αν λοιπόν δυσκολεύεται να συγκεντρωθείς, άλλαξε είδος μαθήματος.

2. Η μετάβαση από τη μία λειτουργία στην άλλη παίρνει 20' λεπτά. Την ώρα εκείνη ο νους δεν μπορεί ν' αφομοιώσει νέες γνώσεις. Γι' αυτό εκείνη τη ώρα κάνε διάλειμμα και ασχολήσου με στιδήποτε εκτός από μελέτη.

3. Υπάρχουν δύο ειδών μνήμες. Η βραχυπρόθεσμη και η μακροπρόθεσμη που τη λέμε και διατήρηση. Είναι άλλο να θυμάσαι το βράδυ ότι το πρωί διάβασες πως η Γαλλική Επανάσταση έγινε το 1789, και άλλο να το θυμάσαι μετά από μία εβδομάδα. Η βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι αυτή που μαζεύει τις πληροφορίες της μέρας και, κατά τη διάρκεια του ύπνου, τις μεταβιβάζει στην διατήρηση.

Η βραχυπρόθεσμη μνήμη έχει περιορισμένη χωρητικότητα. Στους περισσότερους ανθρώπους μπορεί να μαζέψει πληροφορίες για 4,5 ώρες. Σε μερικούς μπορεί μόνο 3 και σε άλλους φτάνει μέχρι τις 6. Αν είσαι από αυτούς των 4,5 ωρών και διαβάσεις 5,5 ώρες την ημέρα, οι πληροφορίες της μίας ώρας που διάβασες επί πλέον, πέφτουν πάνω στις πληροφορίες της πρώτης από τις 4,5 ώρες που διάβασες και αλληλοκαταστρέφονται. Αν διαβάσεις 9 ώρες, τότε οι πληροφορίες των 4,5 επί πλέον ωρών, πέφτουν πάνω στις πληροφορίες των 4,5 πρώτων ωρών

και γίνονται ...ομελέτα. Αυτό που διαβιβάζει ο νους στη μακροπρόθεσμη μνήμη το βράδυ, είναι ένα συνονθύλευμα από μπερδεμένες πληροφορίες.

4. Αν δεν είσαι από αυτούς που σου αρέσει το βραδινό διάβασμα, απόφυγε η μέρα σου να τελειώνει με μελέτη. Φρόντιζε πάντα το τελευταίο πράγμα της μέρας να είναι «παιχνίδι» με την έννοια ότι είναι κάτι που το περιμένεις με χαρά.

5. Απόφυγε την πρωινή επανάληψη πριν από εξετάσεις. Σου θυμίζει τι δεν ξέρεις και σε αγχώνει.

6. Απόφυγε τα πηγαδάκια πριν μπεις στην αίθουσα. Μετά, πήγαινε σε όσα θέλεις.

7. Καλό θα ήταν να μη σε περιμένει κάποιος έξω από την αίθουσα των εξετάσεων. Και μόνο η παρουσία του εκεί, μπορεί να σου προκαλέσει άγχος.

8. Οι εξετάσεις είναι και τύχη. Οπότε, καλή τύχη.

6ος χρόνος !

Κάθε Τετάρτη 11-11.30

ακούτε ζωντανά από το διαδίκτυο

στο ραδιοφωνικό σταθμό

Κέντρο Καρδιάς 95

την εκπομπή

«Χαβαρές & Επιστήμη»

που κάνουμε

με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.

Η εκπομπή επαναλαμβάνεται

κάθε Σάββατο 11-11.30

Τουρκία – ΗΠΑ, S-300 ΚΑΙ F-35

Πιστεύω ότι καλά τα θυμάμαι, αν και με τη διπλωματική γλώσσα δεν μπορείς να είσαι ποτέ σίγουρος: Η αρχική αντίδραση των ΗΠΑ στις προθέσεις της Τουρκίας ν' αγοράσει από τη Ρωσία τους πυραύλους S-300, ήταν να απειλήσει ότι δεν θα παραδοθούν στην Τουρκία τα μαχητικά F-35 και παράλληλα, θα επανεξεταστεί η θέση της στο NATO. Σ' αυτές τις απειλές, ο ...σουλτάνος όχι μόνο δεν έκανε πίσω, αλλά τράβηξε κι άλλο το σχοινί απειλώντας ότι αν δεν του δώσουν τα F-35 θα προμηθευτεί αντίστοιχα μαχητικά από ...αλλού. Αυτό που μου κάνει εντύπωση, είναι ότι μετά από αυτή την αντίδραση, οι ΗΠΑ δεν επαναφέρουν θέμα παραμονής της Τουρκίας στο NATO και περιορίζονται στο θέμα των F-35. Δεν είμαι σε θέση να ερμηνεύσω αυτή τη στάση, αλλά μου κάνει εντύπωση. Πολλές φορές, καταλαβαίνει κανείς περισσότερα από αυτά που δεν λέγονται, παρά απ' αυτά που λέγονται.

Θα βρείτε άρθρα μου
και στην ιστοσελίδα
ΨΥΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ

Στο pinteris.gr
ΜΑΘΗΜΑΤΑ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
(Δείτε το trailer)

Ο Erickson και η ονυχοφαγία

Πολλοί άνθρωποι έχουν τη συνήθεια να τρώνε τα νύχια τους. Το φαινόμενο είναι πιο συχνό ανάμεσα σε παιδιά και σε εφήβους, αλλά το συναντάμε και σε ενήλικες. Η θεραπευτική παρέμβαση του ψυχιάτρου Milton H. Erickson που περιγράφω παρακάτω μπορεί να βοηθήσει τους ψυχοθεραπευτές, αλλά και αυτούς που τρώνε τα νύχια τους.

Ένας νέος άντρας 26 ετών, που είχε Masters στην ψυχολογία, πήγε επιφυλακτικά στον Erickson μετά από τη δικτατορική απαίτηση του πατέρα του. Το πρόβλημά του ήταν η ονυχοφαγία. Ξεκίνησε στα τέσσερά του σαν ένας τρόπος ν' αποφεύγει τέσσερις ώρες άσκησης στο πιάνο. Μάσαγε τα νύχια του μέχρι τις πέντες μέχρι που μάτωναν, αλλά η μητέρα του παρέμενε ασυγκίνητη από το αίμα πάνω στα πλήκτρα. Συνέχισε το πιάνο και την ονυχοφαγία μέχρι που το δεύτερο έγινε μια ανεξέλεγκτη συνήθεια. Τον ενοχλούσε ιδιαίτερα που τον πίεσαν οι γονείς του να τον επισκεφθεί και το δήλωσε ξεκάθαρα στον Erickson.

Εκείνος του απάντησε πως είχε δίκιο να νιώθει δυσαρεσμένος. Όμως, του είπε πως του φαίνεται αστείο να καταπιές τον εαυτό του για 22 ολόκληρα χρόνια. Ο νεαρός κοίταξε τον Erickson με απορία, έτσι εκείνος του εξήγησε: «Προκειμένου ν' αποφύγεις το πιάνο, μάσαγες τα νύχια σου μέχρι τις πέντες, έως που αυτό σου έγινε μια ακαταμάχητη συνήθεια, ενώ στην πραγματικότητα, θα ήθελες να είχες μακρύτερα νύχια. Με άλλα λόγια, για 22 χρόνια έχεις κυριολεκτικά στερήσει από τον εαυτό σου τη χαρά να έχει το προνόμιο να μασήσει ένα νύχι αξιοπρεπούς μεγέθους, ένα που μπορείς να δαγκώσεις με ικανοποίηση».

Ο νεαρός γέλασε και του είπε: «Βλέπω τι ακριβώς μου κάνεις. Με βάζεις στη θέση να μεγαλώσω τα νύχια μου τόσο, που να νιώσω αυθεντική ικανοποίησή όταν θα τα δαγκώσω κι έτσι αυτό που κάνω τώρα, που είναι τα βυζαίνια, να μου φαίνεται ακόμα πιο ενοχλητικό απ' ό,τι είναι». Μετά από μια κουβεντούλα με χιούμορ ο νεαρός παραδέχθηκε πως δεν ήταν σίγουρος αν θέλει να κάνει μια «επίσημη» ύπνωση. Ο Erickson το δέχθηκε αυτό δηλώνοντας κατηγορηματικά ότι αρνείται να κάνει μια «επίσημη» ύπνωση. Τι έκανε με αυτόν τον τρόπο; Τον έβαλε σε μια περιεργή θέση: Αρχικά ο νεαρός ζήτησε κάτι το οποίο δήλωσε ότι δεν ήταν σίγουρος αν θέλει. Δεν ήταν δηλαδή σίγουρος αν θέλει να κάνει μια «επίσημη» ύπνωση. Ο Erickson του το αρνήθηκε δηλώνοντας κατηγορηματικά ότι αρνείται να κάνει μια «επίσημη» ύπνωση. Ας το παρακολουθήσουμε σαν διάλογο:

- Δεν ξέρω αν θέλω να κάνω μια «επίσημη» ύπνωση.

- Αρνούμαι να κάνω μια «επίσημη» ύπνωση.

Οπότε, τώρα που ήταν σίγουρος ότι δεν θα γίνει «επίσημη» ύπνωση, είχε ήδη αποδεχθεί κάτι που ο Erickson υπονοούσε, ότι θα γίνει ...ανεπίσημη ύπνωση. Δηλαδή, του απέσπασε την προσοχή στο «επίσημη» δημιουργώντας του την ψευδαίσθηση ότι αυτός διαλέγει αν η ύπνωση θα είναι επίσημη ή όχι, ενώ έχει ήδη αποδεχθεί ότι θα γίνει ύπνωση.

Στη συζήτηση που ακολούθησε ο νεαρός έδειχνε υπνωτισμένος. Το ενδιαφέρον του ήταν προσηλωμένο και η προσοχή του δούκαμπα καρφωμένη, όταν ο Erickson του είπε εντελώς σοβαρά και ειλικρινά, ότι μπορούσε να μεγαλώσει ένα μακρύ νύχι. Θα μπορούσε ν' αντλεί απέραντη περηφάνεια μεγαλώνοντάς το τόσο, ώστε όταν το φάει ν' αποτελεί ένα αξιοπρεπές δάγκωμα. Από την άλλη, θα μπορούσε να καταπιέςει συστηματικά τον εαυτό του συνεχίζοντας να βυζαίνει τα υπόλοιπα εννέα, αναζητώντας μάταια ιχνη από νύχια.

Παρόλο που δεν χρησιμοποιήθηκε κάποια επίσημη μορφή ύπνωσης, η υψηλή προσοχή του έδειχνε ότι βρίσκεται σε μια κατάσταση που θα μπορούσαμε να

την πούμε «απορρόφηση» ή «συνηθισμένη καθημερινή ύπνωση» που μπορεί να δημιουργηθεί από μια ενδιαφέροντα συζήτηση που απορροφά τους συνομιλητές.

Η υποβολή αυτή που δόθηκε για το ένα νύχι όταν ο νεαρός ήταν σε μια κατάσταση ελαφράς ύπνωσης, ενισχύθηκε με την επανάληψη των οδηγιών όταν επανήλθε. Για ποιο σκοπό το έκανε ο Erickson αυτό; Διότι, όταν αναφέρεις δήθεν τυχαία σε κάποιον που είναι ξύπνιος, υποβολές που του έδωσες όταν ήταν σε ύπνωση, το άτομο λέει από μέσα του «Α, ναι. Ήδη το γνωρίζω αυτό». Λέγοντας κάτι τέτοιο από μέσα του, κάνει στην πραγματικότητα το πρώτο βήμα στο να εσωτερικεύσει και να ενισχύσει την υποβολή θεωρώντας την προϊόν του εσωτερικού του κόσμου και όχι σαν μια υποβολή που ήρθε απ' έξω. Αυτή η ομοιομορφία που προέρχεται από την εσωτερικεύση της υποβολής, την κάνει έναν αποτελεσματικό παράγοντα στην αλλαγή της συμπεριφοράς.

Αρκετούς μήνες αργότερα ο νεαρός επέστρεψε έχοντας νορμάλ νύχια και στα δύο του χέρια. Η εξήγησή του, παρόλο που ήταν αβέβαιη και επιφυλακτική, μας βοηθά να καταλάβουμε την επίδραση που είχε η υποβολή: «Στην αρχή το όλο θέμα μου φαινόταν υπερβολικά αστείο, παρόλο που όταν μου το είπατε ήσυχασαν σοβαρός. Μετά ένιωσα ο εαυτός μου να πηγαινει προς δύο κατευθύνσεις. Ήθελα 10 μακρύτερα νύχια. Είχατε πει θα μπορούσα να έχω μόνο ένα το οποίο μάλιστα, θα κατέληγα να δαγκώσω ώστε 'να γεμίσει το στόμα μου'. Αυτή η σκέψη με δυσαρεστούσε, αλλά ένιωθα υποχρεωμένος να το κάνω και να συνεχίσω να παιδεύομαι με τα υπόλοιπα νύχια. Αυτό με καταπίεζε οδυνηρά. Όταν το ένα νύχι άρχισε να μεγαλώνει, ένιωσα ευτυχής και ικανοποιημένος. Η ιδέα ότι κάποια μέρα θα το δαγκώσω με δυσαρεστούσε ιδιαίτερα, αλλά γνώριζα ότι είχα συμφωνήσει να το κάνω. Τελικά το ξεπέρασα μεγαλώνοντας ένα δεύτερο νύχι. Αυτό μου άφηνε οχτώ νύχια να πιπιλάω, και δεν θα ήμουν υποχρεωμένος να δαγκώσω και το δεύτερο. Δεν είχαμε συμφωνήσει κάτι τέτοιο. Δεν θα σας κουράσω με λεπτομέρειες. Όσο περνούσε ο καιρός η σύγχυση και η καταπίεση που ένιωθα αυξάνονταν. Έτσι άρχισα σταδιακά να μεγαλώνω περισσότερα νύχια και να μασάω λιγότερα, μέχρι που κάποια στιγμή είπα "στο διάολο να πάει". Αυτός ο ψυχαναγκασμός, από τη μια να μασάω και από την άλλη να μεγαλώνω νύχια νιώθοντας υπερένταση και καταπίεση, έγινε δυσβάστακτος. Τι κίνητρα μου δημιουργήσατε και πώς λειτουργήσε το όλο πράγμα»;

Τώρα, πάνω από 8 χρόνια αργότερα είναι καλά εδραιωμένος στο επάγγελμά του. Είναι καλά προσαρμοσμένος, προσωπικός φίλος του Erickson κι έχει ...νορμάλ νύχια. Εξακολουθεί να είναι πεπεισμένος ότι ο Erickson χρησιμοποίησε ύπνωση μαζί του σε κάποιο βαθμό, γιατί ακόμα θυμάται «την ώρα που μιλούσατε, δεν μπορούσα να κουνηθώ».

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