



**Ιούνιος  
2015**

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

# Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 217 Χρόνος 29ος

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

## Παρασκευή 19 Ιουνίου Ξενοδοχείο Galaxy

Λεωφόρος Δημοκρατίας 75

Ηράκλειο Κρήτης

Ο σταθμός Καρδιά 95, οργανώνει συνάντηση με τους ακροατές της εκπομπής  
«Χαβαλές και επιστήμη»

που κάνουν εδώ και δύο χρόνια η **Μαρίτα Μυρωνάκη** και ο **Γιώργος Πιντέρης**  
κάθε Τετάρτη και Σάββατο στις 11:00 π.μ.

### Η συνάντηση θα γίνει στις 20:00.

Η Μαρίτα και ο Γιώργος θ' απαντήσουν σε ερωτήσεις των ακροατών. Υπάρχουν άνθρωποι που κάνουν πολύ εύστοχες ερωτήσεις αλλά ντρέπονται να σηκωθούν και να τις διατυπώσουν μπροστά σε κοινό. Γι' αυτό το λόγο υπάρχει και η δυνατότητα κάποιος είτε να μας δώσει γραπτώς την ερώτησή του μόλις έρθει (με ευανάγνωστα γράμματα) είτε να τη στείλει έγκαιρα

στο

info@Kardia95.gr.

**Είσοδος Ελεύθερη.**

**Κάθε Τετάρτη 11:00 -11.30 ακούστε ζωντανά**

**από το διαδίκτυο**

**στο ραδιοφωνικό σταθμό**

**Κέντρο Καρδιάς 95**

**(www.Kentro Kardias 95)**

**τη ζωντανή εκπομπή**

**που κάνουμε με τη**

**Μαρίτα Μυρωνάκη.**

#### **Νέες τιμές στο SKYPE !**

Προκειμένου να απλοποιηθούν τα πράγματα οι τιμές στο Skype αλλάζουν:

**Το 31,1 γίνεται 30.8. Το ΦΠΑ από 7.1 πηγαίνει 9.2. Έτσι το νέο σύνολο από 38.2 γίνεται 40.**

**Νίκος Δριμάλας**

Ωτορινολαρυγγολόγος

Κύπρου 15

Άνω Καλαμάκι

210-99 60 780

Συμβουλευτικές συνεδρίες  
μέσω SKYPE !

**Διάρκεια 30-35 λεπτά.**

**Χρέωση 30.8 Euro**

**+ 23% Φ.Π.Α.(9.2)**

**Σύνολο 40**

IBAN GR37 0140 4410 4410

0234 0002 764

Λογαριασμός Ταμιευτηρίου

441.00.2340.002764

Η πληρωμή γίνεται και με Pay  
Pal

Περισσότερες Πληροφορίες:

pinteris.blogspot

210-9652 336

pinteris@hotmail.com

## Συντροφικότητα και Σύντροφος

Μπορεί να ζήσει καλά ο άνθρωπος χωρίς συντροφικότητα; Νομίζω όχι. Μπορεί να ζήσει ο άνθρωπος χωρίς σύντροφο; Νομίζω ναι. Σου ακούγονται αντιφατικά; Εκ πρώτης όψεως έτσι φαίνονται. Ας τα πάρουμε όμως απ' την αρχή:

Πώς εννοεί καθένας μας τη συντροφικότητα; Τι ακριβώς είναι; Για μένα η συντροφικότητα είναι μια συνολική αίσθηση ότι κάπου ανήκω απ' όπου αντλώ - και ταυτόχρονα προσφέρω - συναισθηματική ασφάλεια. Η αίσθηση ότι δεν είμαι μόνος και ότι έχω ουσιαστική επαφή με τους ανθρώπους που με περιβάλλουν. Μ' αυτή την έννοια, η συντροφικότητα είναι ένα ψηφιδωτό το οποίο συνθέτουμε από ένα σύνολο ανθρώπων που θεωρούμε «δικούς» μας.

Βέβαια, αν ισχυριζόμουν πως την ανάγκη μου για συντροφικότητα την καλύπτουν πλήρως η αδελφή μου, τ' ανίψια μου και οι φίλοι μου, θα ήμουν ψεύτης. Εκτός από αυτούς τους ανθρώπους, έχω ανάγκη και την ερωτική συντροφικότητα. Δηλαδή, να υπάρχει κάποιο άτομο με το οποίο έχουμε σεξουαλικές σχέσεις και ταυτόχρονα έχουμε συναισθηματική επαφή. Αυτές οι συνθήκες καλλιεργούν σταδιακά την αίσθηση οικειότητας, η οποία δημιουργεί ένα κλίμα συναισθηματικής ασφάλειας. Πιστεύω πως χωρίς την ερωτική συντροφικότητα, κάτι μας λείπει.

Έτσι, στην πραγματικότητα μιλάμε για δύο έννοιες: Τη συντροφικότητα και την ερωτική συντροφικότητα την οποία, συνήθως, ενσαρκώνει μία ή ένας σύντροφος. Καθεμία από τις δύο αυτές ανάγκες τις έχει σε διαφορετικό βαθμό καθένας από μας. Δηλαδή, η συνολική ανάγκη μας για συντροφικότητα αποτελείται από:

- α. Τη μη - ερωτική συντροφικότητα.
- β. Την ερωτική συντροφικότητα.

Ας δούμε πώς διαφέρουν ο Γιάννης, ο Γιώργος και ο Αντώνης. Ξεκινάμε με το Γιάννη:

Ο Γιάννης τα έχει ισορροπημένα. Όση συντροφικότητα αντλεί από τις μη -

ερωτικές του σχέσεις, άλλη τόση αντλεί και από τη σύντροφό του.

Ο Γιώργος είναι διαφορετικός. Αυτός έχει περισσότερη ανάγκη από τη μη - ερωτική συντροφικότητα και λιγότερη από τη σύντροφο του:

Ο Αντώνης καλύπτει την ανάγκη συντροφικότητας περισσότερο με τη σύντροφό του, παρά από τις μη ερωτικές του σχέσεις:

Όμως, ένας λόγος που τα πράγματα γίνονται πολύπλοκα είναι ότι, οι περισσότεροι, δεν είμαστε σταθεροί σ' αυτά τα ποσοστά. Υπάρχουν εποχές που έχουμε λιγότερη ανάγκη συντροφικότητας ή λιγότερη ανάγκη συντρόφου. Κάποιες άλλες εποχές αυτά αντιστρέφονται. Κατά δική μου εκτίμηση, το 85% των «νορμάλ» ανθρώπων, όταν διανύσει μια παρατεταμένη περίοδο μ' ένα σύντροφο, αρχίζει να εκδηλώνει ανάγκες αυτονομίας. Όταν πάλι, έχει μείνει πολύ καιρό... αυτόνομος, θέλει σύντροφο.

Εκείνο που τα κάνει ακόμα πιο πολύπλοκα είναι ο συγχρονισμός: Όλοι γνωρίζουμε, πόσο σπάνια συμβαίνει να νιώσουμε αμοιβαία έλξη με κάποιο άτομο. Αυτό όμως, δεν αρκεί για να δημιουργήσουμε συντροφική σχέση μαζί του. Ας πούμε, ότι ο Γιώργος γνωρίζει την Αλεξάνδρα και ανάμεσά τους δημιουργείται «κεραυνοβόλος» έρωτας.

Περίπτωση 1: Ο Γιώργος, τη συγκεκριμένη περίοδο, έχει ανάγκη συντροφικότητας 70% και ανάγκη συντρόφου 30%. Η Αλεξάνδρα έχει 30% ανάγκη συντροφικότητας και 70% ανάγκη συντρόφου.

Περίπτωση 2: Ο Γιώργος έχει 30% ανάγκη συντροφικότητας και 70% ανάγκη συντρόφου. Η Αλεξάνδρα έχει 30% ανάγκη συντροφικότητας και 70% ανάγκη συντρόφου.

Σίγουρα οι δύο αυτές περιπτώσεις έχουν διαφορετικές προοπτικές εξέλιξης. Όταν μιλάμε λοιπόν για συντροφικότητα, καλό θα ήταν να μη την ταυτίζουμε αποκλειστικά και μόνο με την ύπαρξη κάποιας ή κάποιου συντρόφου. Αν το κάνουμε αυτό, ενδέχεται να κουράσουμε και να «πνίξουμε» το σύ-

ντροφό μας. Κι αν έχουμε βάλει όλα τ' αυγά της συντροφικότητας σ' ένα καλάθι (δηλαδή αυτό του συντρόφου) τι θα κάνουμε αν, κάποια στιγμή, το καλάθι αυτό πέσει;

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.  
Ψυχολόγος

19 + 1

↓ ↑  
ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ  
↑ ↓  
ΠΕΙΘΕΙΣ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΩΝ,  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΙΘΟΥΣ  
ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



## Κυκλοφόρησε

Δεύτερο γραφείο  
στην Αγ. Παρασκευή

Τα τελευταία χρόνια, το κυκλοφοριακό πρόβλημα δυσκολεύει τους ανθρώπους που μένουν στα βόρεια προάστια να με επισκεφθούν. Μία συνάδελφος είχε την καλοσύνη να μου παρέχει το γραφείο της στην Αγία Παρασκευή, για κάποιες ώρες την εβδομάδα. Πιστεύω ότι αυτό διευκολύνει τους επισκέπτες μου των βορείων προαστίων. Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφωνήστε μου στο 210-9652336 ή στείλτε μου e-mail στο [pinteris@hotmail.com](mailto:pinteris@hotmail.com).

- Παπού, τι θα πει ΚΑΠΗ;  
- «Κάποτε Πηδούσαμε» παιδί μου.