



Ιούνιος 2018

Η Εφημεριδοϋλα

Τεύχος 241 Χρόνος 32ος

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

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



Τι έγινε με την Cosmote

Κατ' αρχή, ενώ έχω ήδη απαντήσει ατομικά σε όποιον ανταποκρίθηκε στο άρθρο μου για την Cosmote, θα ήθελα να τους ευχαριστήσω άλλη μία φορά. Δυστυχώς, η Εφημεριδοϋλα έχει μικρή κυκλοφορία. Έτσι, προέκυψαν λίγοι ...ομοιοπαθείς. Αν όμως το άρθρο αυτό είχε δημοσιευτεί σε μια εφημερίδα μεγάλης κυκλοφορίας, το 5 στους 1000 που ανταποκρίθηκαν εδώ, θα γινόταν πολύ σημαντικό.

Παρ' όλα αυτά, τα συμπεράσματά μου είναι ότι, μια ομαδική δικαστική κίνηση έχει μικρές πιθανότητες να είναι αποτελεσματική. Οι νομικοί σύμβουλοι της Cosmote την έχουν θωρακίσει πίσω από τα ...μικρά γράμματα που κανείς μας δεν έχει διαβάσει προσεκτικά πριν υπογράψει το συμβόλαιο. Δεν είναι άλλωστε τυχαίο, ότι δεν σε αφήνουν να πάρεις μαζί σου στο συμβόλαιο ώστε να το μελετήσεις πριν το υπογράψεις. Υπογράφετε επί τόπου! Κι αυτή δεν είναι μόνον τακτική της Cosmote. Το ίδιο πρόβλημα θα συναντήσετε και με τις υπόλοιπες εταιρείες κινητής τηλεφωνίας και όχι μόνον. Η μόνη λύση είναι να φωτογραφίσεις με το κινητό σου το συμβόλαιο και να το διαβάσεις με την ησυχία σου πριν το υπογράψεις. Αλλά, ούτε αυτό είμαι σίγουρος αν το επιτρέπουν. Ίσως στο θέμα αυτό, να υπάρχει περιθώριο κάποιας νομικής αμφισβήτησης, αλλά ποιος έχει το χρόνο ν' ασχοληθεί;

Από αυτά που έχω μάθει μέχρι τώρα, οι δύο πιθανοί τρόποι ν' αντιδράσει κάποιος που ταλαιπωρείται με μια από αυτές τις εταιρείες κινητής τηλεφωνίας είναι, ο Συνήγορος του καταναλωτή και ο κρατικός οργανισμός ΕΚΠΟΙΩΩ (αν και με το που ακούω τη λέξη «κρατικός» κρατάω μικρό καλάθι).

Πέρα απ' όλα αυτά, αποφάσισα πως, αν δεν θέλω περιττά και χρονοβόρα καθημερινά στρες η σχέση μου με την Cosmote πρέπει να τελειώσει.

Για τεχνικούς λόγους η εκπομπή Τραγούδια που ...σκέφτονται με το Γιώργο Πιντέρη προς το παρόν αναβάλλεται. Μόλις έχουμε νεώτερα θα σας ενημερώσουμε.

Το συμβόλαιο λήγει 28 Αυγούστου 2018. Στις 29 Αυγούστου το πρωί θα διακόψω τη συνεργασία. Αν το κάνω έστω μια μέρα πριν, είναι ικανοί να μου βάλουν πρόστιμο...

Ο θυμός και η έκφραση του

Πριν από πολλά χρόνια, έγραψα ένα βιβλίο με τίτλο «Εσύ, τα δικαιώματά σου και οι άλλοι» (Εκδόσεις Θυμάρι). Όλα όσα γράφτηκαν τότε, ισχύουν και σήμερα. Όμως, με αφορμή ένα βιβλίο που εκδόθηκε πρόσφατα από τον εγγονό του Μαχάτμα Γκάντι με θέμα το θυμό, θέλω να γράψω γι αυτό το θέμα ξανά.

Ο θυμός είναι σαν τον πυρετό. Μπορεί να έχεις δέκατα, μπορεί όμως και να έχεις πυρετό 42 και να κινδυνεύεις να πεθάνεις. Έτσι, έχω δημιουρ-



γήσει μια κλίμακα θυμού. Η σειρά είναι: Δυσανεξία, εκνευρισμός, θυμός, αγανάκτηση, οργή και μένος (για παράδειγμα, «Ηρακλής μαινόμενος»). Δηλαδή, ο θυμός είναι το τρίτο στάδιο. Σα να λέμε, πυρετός 38. Ως εκεί, μπορείς να το βιώνεις σαν συναίσθημα, (να σου έχει ανέβει το αίμα στο κεφάλι) αλλά αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι το εκδηλώνεις με τη συμπεριφορά σου. Εκεί που ο θυμός γίνεται συμπεριφορά είναι η αγανάκτηση. Η λέξη «αγανάκτηση» συνεπάγεται ότι υπάρχει εκδήλωση του θυμού.

Μερικοί άνθρωποι, σπάνια εκφράζουν έγκαιρα μια δυσανεξία τους. (Άσε που μπορεί να μην την παίρνουν χαμπάρι κιόλας). Όταν όμως, στην αρχική δυσανεξία προστίθεται και μια δεύτερη, τότε η ένταση της δυσανεξίας αυξάνεται και μετατρέπεται σε εκνευρισμό. Αν σ' αυτόν τον εκνευρισμό προστεθεί άλλη μία δυσανεξία, τότε ο εκνευρισμός γίνεται θυμός. Όταν το άτομο με τη συνεχή υποχωρητικότητα του έχει μετατραπεί σε «κουμπαρά δυσανεξιών» κάποια στιγμή, θα φτάσει και στην αγανάκτηση.

Στο σημείο αυτό, είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι είναι άλλο πράγμα η συνειδητή απόφαση να εκφράσω το θυμό μου, και άλλο ο θυ-

μος να βγαίνει με τη μορφή μιας αγανάκτησης. Στη δεύτερη περίπτωση, η έκφραση του δεν περνάει απαραίτητα μέσα από την συνειδητή μας θέληση. Η συμπεριφορά μας εκείνη τη στιγμή, δεν είναι αποτέλεσμα της εκλογής μας. Είναι αποτέλεσμα της αδυναμίας μας να κρατηθούμε άλλο.

Όσο πιο έγκαιρα αντιλαμβάνεσαι μια δυσανεξία και όσο πιο έγκαιρα την εκφράζεις, τόσο μειώνονται οι πιθανότητες η δυσανεξία αυτή να κλιμακωθεί μέχρι που να φτάσει στην αγανάκτηση. Φαντάσου ότι βρίσκεσαι στην κορυφή ενός χιονισμένου βουνού. Φτιάχνεις μια χιονόμπαλα και την αφήνεις να κατακυλήσει. Όσο η μπάλα κατακυλάει τόσο συσσωρεύει χιόνι και μεγαλώνει. Την ώρα που κυλάει, στα 2 μέτρα την σταματάς με την παλάμη σου. Για να την σταματήσεις στα 20 μέτρα, θα χρειαστεί να σταθείς μπροστά της. Στα 200 μέτρα, έτσι και πας να την σταματήσεις, έχει γίνει πια χιονοστιβάδα και θα σε πνίξει.

Το πρώτο βήμα λοιπόν για την ριζική αντιμετώπιση του ανεξέλεγκτου θυμού, είναι να μάθουμε να εκφράζουμε έγκαιρα τις δυσανεξίες μας. Όμως, εδώ υπάρχουν δυο εμπόδια: Το πρώτο, είναι ότι μερικοί άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται έγκαιρα τις δυσανεξίες τους. Το δεύτερο, είναι ότι - κι αν ακόμα τις αντιληφθούν- διστάζουν να τις εκφράσουν διότι τις θεωρούν « μικροπρέπειές». Ας δώσουμε όμως ένα παράδειγμα:

Περιμένεις στο σπίτι σου στις 7:30 το απόγευμα έναν φίλο, για να δείτε έναν ποδοσφαιρικό αγώνα στην τηλεόραση. Πριν έρθει, του τηλεφωνάς και του ζητάς ερχόμενος να σου φέρει ένα πακέτο τσιγάρα. Ο φίλος σου καταφθάνει στις 7.50 κι ενώ ο αγώνας βρίσκεται στο 20ό λεπτό. Μάλιστα, χάνεις ένα γκολ την ώρα που πας να του ανοίξεις την πόρτα. Έχεις ήδη δυο δυσανεξίες μαζί του: Από τη μια καθυστέρηση, και από την άλλη, η καθυστέρηση του αυτή έγινε αιτία να χάσεις μια πολύ σημαντική φάση, όπως είναι ένα γκολ.

Μπαίνοντας, ο φίλος σου δεν λέει κουβέντα για την καθυστέρηση. Μάλιστα, με το που μπαίνει στο σπίτι σου ζητάει μια μύρα. Μέχρι να φέρεις την μύρα, μπαίνει ακόμα ένα γκολ που και αυτό το χάνεις ενώ ο φίλος σου το έχει δει! Μόλις κάθεται δίπλα του, σου πετάει στο τραπέζι ένα πακέτο τσιγάρα. Παρόλο που κάνετε καθημερινά παρέα, και παρόλο που καθημερινά βλέπει ότι το πακέτο των τσιγάρων που καπνίζεις έχει κόκκινο χρώμα, σου φέρνει μια άλλη μάρκα και μάλιστα σε μπλε πακέτο. Δεν του λες τίποτα και τον ρωτάς τι του χρωστάς για τα τσιγάρα.

Σου απαντάει ότι δεν θέλει χρήματα. Του λες «ευχαριστώ», ανάβεις ένα από τα τσιγάρα που σου έφερε και βλέπετε το ματς. Μέχρι εκείνη τη στιγμή, θα μπορούσες να είχες εκφράσει τις δυσαρέσκεις σου χωρίς να τον θίξεις λέγοντας:

« Ρε μπαγάσα, η αδυναμία μου είναι γνωστή: Εκνευρίζομαι όταν με στήνουν. Και θα περίμενα από τον κολλητό μου να θυμάται ότι τα τσιγάρα μου είναι σε κόκκινο πακέτο». Αλλά, πού να τα πεις αυτά; « Δεν φτάνει που ο άνθρωπος μου έφερε τσιγάρα και μάλιστα, δεν πήρε τα λεφτά. Να γκρινιάζω κι από πάνω; Αυτό είναι μικροπρέπεια». Έτσι, καταπίνεις τις δυσαρέσκεις σου και δεν λες τίποτα.

Έλα όμως που στον συγκεκριμένο αγώνα υποστηρίζετε διαφορετικές ομάδες. Και έλα που ο φίλος σου έχει ήδη πει δύο μυθώρες και καταφέρεται πολύ άσχημα σε εσένα και την ομάδα σου. Έτσι, κάποια στιγμή κάνεις το μπαμ και ... όποιον πάρει ο Χάρως.

Υπάρχουν δύο είδη θυμού: Ο σταδιακός και ο απότομος. Και στις δύο περιπτώσεις, πάντοτε πριν το θυμό υπάρχει κάποιο άλλο συναίσθημα. Στον απότομο θυμό, γίνεται δύσκολα αντιληπτό. Δεν μπορείς την ώρα που είσαι θυμωμένος να αντιληφθείς τι συναίσθημα σου δημιουργήθηκε πριν θυμώσεις. Για παράδειγμα, την ώρα που διασχίζεις μια διασταύρωση με το αυτοκίνητο σου, ένας οδηγός παραβιάζει το stop και γλιτώνετε την σύγκρουση την τελευταία στιγμή. Τι νιώθεις εκείνη τη στιγμή; Θα μου πεις, «αγανάκτηση». Όμως, αν το καλοσκεφτείς, το πρώτο συναίσθημα που σου δημιουργήθηκε ήταν *τρόμος* μην τρακάρεις. Για αυτό θυμώνεις μαζί του: Επειδή έγινε αιτία να τρομάξεις. Αν λοιπόν εκείνη την ώρα, αντί να εκφράσεις την αγανάκτηση, καταφέρεσαι να εκφράσεις το πρωτογενές συναίσθημα, οι πιθανότητες να ακολουθήσει ανάμεσα σας μια σύγκρουση μειώνονται δραματικά. Για παράδειγμα, αν αντί να του πεις « που πας ρε άσχετε:», του πεις «χέστηκα πάνω μου!», η αντίδραση του θα είναι πολύ διαφορετική.

Με τον σταδιακό θυμό, είναι πιο εύκολο ν' αναγνωρίσεις το συναίσθημα ή τα συναισθήματα που οδηγούν στην αγανάκτηση. Συνήθως αυτά είναι αδικημένος, προδομένος, εξαπατημένος ή κάτι ανάλογο. Όσο νωρίτερα αντιληφθείς μια δυσαρέσκεια, τόσο πιο εύκολο είναι να τη εκφράσεις. Αρκεί να την πάρεις χαμπάρι. Και ο καλύτερος τρόπος για να την πάρεις χαμπάρι είναι οι *σωματικές σου αντιδράσεις*. Όποτε νιώθουμε δυσάρεστα συναισθήματα, όπως αδικία ή προδοσία, αντιδρά αμέσως το σώμα μας. Έτσι, ένας απλούστατος τρόπος να εκφράσουμε δυσαρέσκεις, είναι να περιγράψουμε στον άλλον τη σωματική μας αντίδραση: «Μ' αυτά που ακούω με πιάνει ένα σφίξιμο στο στήρνο». Αλλιώς, αν γίνεσαι συνέχεια «κουμπάρας δυσαρεσκειών» η έκρηξη μιας αγανάκτησης σε περιμένει στην επόμενη γωνία.

Συνεδρίες με Skype
Πληροφορίες
pinteris@hotmail.com

Οι φελλοί πάντα επιπλέουν

Όσοι παρακολουθούν ειδήσεις και τα τεκταινόμενα της Βουλής θα θυμούνται ότι 12 Μαΐου 2018, ο βουλευτής των ANEA Κωνσταντίνος Κατσίκης, έφτασε μέχρι το σημείο να εξισώσει την ομοφυλοφιλία με την παιδοφιλία. Ποιος είναι όμως αυτός ο άνθρωπος και πώς βρέθηκε εκεί που είναι;

Ο Κωνσταντίνος Κατσίκης είναι γιός του Θεόδωρου Κατσίκη. Ο Θεόδωρος Κατσίκης ήταν πολιτικός με καταγωγή από την Καρδίτσα και είχε εκλεγεί βουλευτής στο υπόλοιπο Αττικής τέσσερις φορές: Το 1993, 1996, 2000 και 2004. Έπειτα από 15 χρόνια παρουσίας, αποχώρησε από τη ΝΔ και εντάχθηκε στη ΔΗΑΝΑ του Κωστή Στεφανόπουλου, με την οποία εξελέγη βουλευτής υπολοίπου Αττικής στις εκλογές του 1990. Μάλιστα, ήταν ο μόνος που εξελέγη από τη ΔΗΑΝΑ σε όλη την επικράτεια.

Στην ίδια ακριβώς περιφέρεια (υπόλοιπο Αττικής) συμμετείχε τότε σαν υποψήφιος της ΔΗΑΝΑ και ο Πάνος Καμμένος, ο οποίος μόλις είχε συμπληρώσει το 25ο έτος της ηλικίας του και ο οποίος ήρθε δεύτερος με μικρή διαφορά από τον Κατσίκη! Ίσως αναρωτιέται ο αναγνώστης: «Καλά, ο Κατσίκης ήταν βουλευτής καριέρας. Ο Πάνος Καμμένος ήταν τότε άγνωστος. Πώς γίνεται και είχαν τόσο μικρή διαφορά; Από πού πήρε τόσες ψήφους ο Καμμένος»; Υποθέτω πως κάποια σημαντική υποστήριξη πρέπει να είχε. Αν ήταν από την Θ. Κατσίκη δεν γνωρίζω. Εκείνο που γνωρίζω, όπως όλοι, είναι ότι ο γιος του, Κωνσταντίνος Κατσίκης είναι τώρα βου-



λευτής των ANEA.

Σ' εκείνες τις εκλογές (1989) η Νέα Δημοκρατία ήρθε μεν πρώτο κόμμα, αλλά με 150 βουλευτές. Χρειαζόταν έναν ακόμη βουλευτή ώστε να έχει την πλειοψηφία. Έτσι ο Θεόδωρος Κατσίκης, με τη μοναδική έδρα της ΔΗΑΝΑ, στήριξε σαν ανεξάρτητος βουλευτής την κυβέρνηση της ΝΔ κι έγινε ο 151ος βουλευτής της κυβέρνησης. Τρεις μήνες μετά από την εκλογική του επιτυχία, επανεντάχθηκε στη ΝΔ και μαζί του ακολούθησε και ο Καμμένος, ο οποίος δεν είχε ακόμη εκλεγεί βουλευτής. Μάλιστα, μια εφημερίδα είχε γράψει τότε ότι «ο Κατσίκης προσχώρησε στη ΝΔ και τον ακολούθησε και το ...κατσικάκι». Ο Θεόδωρος Κατσίκης πέθανε το 2013, αφού είχε πλέον αναλάβει το ...μαγαζί ο γιός του και σημερινός

βουλευτής των ANEA Κωνσταντίνος Κατσίκης. Ο Κατσίκης υιός κάνει πολιτική καριέρα όπως και ο πατέρας του, με έδρα στην ίδια ακριβώς Περιφέρεια. Άλλαξε διάφορα κόμματα στην πολιτική του διαδρομή και έχει θέσει υποψηφιότητα, πάντα στην Περιφέρεια Αττικής (πρώην υπόλοιπο Αττικής), δυο φορές με την παράταξη της Νέας Δημοκρατίας όπου έχει καταλάβει και τις δυο φορές (2007 και 2009) την πρώτη επιλαχούσα θέση, δυο φορές (Μάιο και Ιούνιο του 2012) με το κόμμα του Καρατζαφέρη (ΛΑΟΣ), όπου κατέλαβε την πρώτη θέση στην λίστα αλλά, δεν ευτύχησε να μπει στην βουλή γιατί το κόμμα δεν έφτασε στο όριο του 3% πανελλαδικά. Η πρώτη φορά που εξελέγη ήταν με τους AN.EA. Ακολούθησε άλλη μια μετά από ένα εξάμηνο. Τον Ιανουάριο 2015 κατέλαβε τη δεύτερη θέση μετά τον Π. Χαϊκάλη και το Σεπτέμβριο του ίδιου έτους εξελέγη Βουλευτής Αττικής των AN.EA.. (Πηγή: www.lifo.gr). Αυτά για όσους δεν γνωρίζουν πώς βρέθηκε μαζί με τον Καμμένο. Παλαιά οικογενειακή συνεργασία...

Η σύγκυση της ομοφυλοφιλίας με την παιδοφιλία δεν είναι το μοναδικό του ατόπημα. Για να θυμίσω ακόμα ένα, η πρόσφατη δήλωσή του ότι θα μπορούσε η Ελλάδα να ανταλλάξει τους 8 Τούρκους στρατιωτικούς με τους 2 Έλληνες που βρίσκονται φυλακισμένοι στην Αδριανούπολη!

Δύο βιβλία στο Site

Στο προσωπικό μου site, pinteris.gr έχω αναρτήσει 2 βιβλία μου. Το πρώτο είναι το «Αντιμετωπίζοντας την Ανεργία» ένα βιβλίο ιδιαίτερα χρήσιμο για όσους δεν θέλουν να δουλέψουν σαν υπάλληλοι. Το δεύτερο είναι ένα μυθιστόρημα που έχει τίτλο «Μέχρι να συνέλθω». Είναι το πρώτο μυθιστόρημα που δημοσιεύω. Για τον έμπειρο αναγνώστη θα γίνει σύντομα αντιληπτό πως δεν είναι απλώς μυθιστόρημα. Έχει πολλά «κρυφά» μαθήματα ψυχολογίας.

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421

Κάθε Τετάρτη 11-11.30 π.μ.

αν πληκτρολογίσετε

**Ραδιοφωνικός σταθμός
Καρδιά 95**

θ' ακούσετε ζωντανά την εκπομπή

«Χαβαλές & Επιστήμη»

που κάνουμε

με τη Μαρίτα Μυρωνάκη.

Η εκπομπή επαναλαμβάνεται

κάθε Σάββατο 11-11.30

Πέμπτος χρόνος