



Ιούνιος 2019

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 260 Χρόνος 33ος

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



Θρίαμβος: 80% !
Συγχαρητήρια
Γιώργο Παπανικολάου
Γεωργία Βαμβακερού
Αιμίλιε Βουγιουκλάκη

Αυτοπεποίθηση και Ανασφάλεια

Ο Σωτήρης στα 25 του είναι ένας καταξιωμένος αθλητής του Καράτε. Έχει σαρώσει τα τοπικά και τα περιφερειακά πρωταθλήματα και μόλις κέρδισε το πανευρωπαϊκό, το οποίο αυτή τη φορά διεξάγονταν στη Θεσσαλονίκη. Επί τη ευκαιρία της νίκης του τον πλησίασε μια πολύ εμφανίσιμη νέα κοπέλα η οποία ήταν δημοσιογράφος σ' ένα αθλητικό περιοδικό για μια συνέντευξη. Η συγκεκριμένη δημοσιογράφος παρακολουθεί, λόγω του περιοδικού, την εξέλιξη του Σωτήρη τους τελευταίους έξι μήνες και είναι τσιμπημένη μαζί του, οπότε ...το τερπνόν μετά του ωφελίμου.

Εκείνο που δεν γνωρίζει η κοπέλα, είναι ότι ο Σωτήρης όποτε βρεθεί μπροστά σε γυναίκα που του αρέσει, κοκκινίζει, ιδρώνει, βαριανασαίνει και, το πιο σημαντικό, χάνει τα λόγια του.

- Καλησπέρα Σωτήρη.

- Κα ...καλησπέρα.

- Πώς αισθάνεσαι μ' αυτή την επιτυχία;

Ο Σωτήρης έχει ήδη κοκκινίσει. Αποφεύγει να την κοιτάξει στα μάτια. Κοιτάζει το ταβάνι.

Απαντά με δυσκολία.

- Καλά.

- Μόνο καλά; Δεν έχεις να πεις τίποτε άλλο;

Τώρα ο Σωτήρης έχει αρχίσει να βαριανασαίνει. Κοιτάζει το πάτωμα, μπας και βρει καμία απάντηση, αλλά οι απαντήσεις δεν κυκλοφορούν στο πάτωμα. Έτσι, παραμένει σιωπηλός. Η δημοσιογράφος επιμένει:

- Σε βλέπω λαχανιασμένο. Είσαι ακόμα κουρασμένος από τους αγώνες;

Τι ήταν να του πει ότι λαχάνιασε; Της χαμογέλασε χαζά είπε ένα εντελώς αψυχολόγητο «ευχαριστώ», κι άρχισε ν' απομακρύνεται. Αρχικά, η κοπέλα τα 'χασε και τον παρακολουθούσε να φεύγει. Μετά, έτρεξε πίσω του.

- Σωτήρη.

Ο Σωτηράκης γύρισε τρομαγμένος.

- Μια ερώτηση, εκτός περιοδικού. Σου αρέσω; Ο δόλιος ένωσε τον κόσμο να γυρίζει. Παρόλα αυτά κατάφερε να ψελλίσει ένα «ναι».

- Θα ήθελες να πάμε για καφέ μαζί;

- Όχι

- Έχεις κοπέλα;

- Όχι.

- Δεν έχεις κοπέλα και σου αρέσω. Γιατί λες όχι;

Ο Σωτήρης μάζεψε όσες δυνάμεις είχε, πήρε μια βαθιά ανάσα και μ' έναν βαθύ αναστεναγμό της απάντησε:

- Δεν θα το αντέξω.

Μιας και το θέμα μας εδώ είναι η αυτοπεποίθηση και η ανασφάλεια, τι λες; Ο Σωτήρης έχει αυτοπεποιθήσει; Η ερώτηση είναι παγίδα. Χρειάζεται πρώτα να μας διευκρινίσει ο ερωτών, δηλαδή εγώ: Μιλάμε για **γενικευμένη ή ειδικευμένη** αυτοπεποίθηση; Διότι υπάρχουν δύο είδη: Η γενικευμένη, είναι μια συνολική αίσθηση που έχει ένας άνθρωπος ότι «γενικά τα καταφέρνει». Η ειδικευμένη έχει να κάνει με έναν συγκεκριμένο πεδίο στο οποίο το άτομο έχει τεκμήρια ότι είναι καλός. Μπορεί να είναι τα μαθηματικά, ο χορός ή στιδήποτε άλλο. Στην περίπτωση του Σωτήρη είναι το Καράτε. Στο πεδίο του Καράτε ο Σωτήρης έχει πολλά τεκμήρια ότι τα καταφέρνει. Άρα έχουμε κάθε λόγο να υποθέσουμε ότι ο Σωτήρης έχει αυτοπεποιθήσει - στο Καράτε...

Αν όμως τον βάλεις απέναντι από μια γυναίκα που του αρέσει, δείχνει για άτομο με αυτοπεποίθηση; Κάθε άλλο. Δείχνει άτομο με μια καρμπινάτη ντροπαλότητα που θα την ονομάσουμε **κοινωνική ανασφάλεια**. Όπως θα δούμε, είναι ένα από τα δέκα είδη ανασφάλειας που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος.

Ο Σωτήρης λοιπόν, έχει μια αυτοπεποίθηση σωματικής δύναμης (μία από τα δέκα είδη αυτοπεποίθησης που μπορεί να έχει ένας άνθρωπος) και ταυτόχρονα μια ανασφάλεια κοινωνικών ικανοτήτων. Οπότε, τι γίνεται με τον Σωτήρη; Έχει, για δεν έχει αυτοπεποίθηση;

Για να το απαντήσουμε αυτό, χρειάζεται να γνωρίζουμε πώς συμπεριφέρεται ο Σωτήρης με τις παρέες και τους φίλους του όταν δεν υπάρχει κοπέλα που να του αρέσει. Αν εκεί είναι μια χαρά, τότε η κοινωνική ανασφάλεια του Σωτήρη, εξειδικεύεται αποκλειστικά στον τομέα του φλερτ. Αν όμως, όταν είναι με κόσμο παθαίνει ό,τι έπαθε με τη δημοσιογράφο τότε εν-

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

δέχεται η κοινωνική του ανασφάλεια να διαβρώνει όλη του την προσωπικότητα, σαν μια σταγόνα μελάνι σ' ένα ποτήρι νερό. Στο συγκεκριμένο παράδειγμα, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ο Σωτήρης έχει μια γενικευμένη αυτοπεποίθηση αλλά και μια ειδικευμένη ανασφάλεια.

Στην πραγματικότητα δεν μπορούμε να χωρίσουμε τους ανθρώπους σε δύο στρατόπεδα: «Γενικά τα καταφέρνω» και «γενικά δεν τα καταφέρνω». Υπάρχουν και οι ενδιάμεσοι, οπότε μια κλίμακα θα ήταν πιο ακριβής:

1. Γενικά δεν τα καταφέρνω!
2. Γενικά δεν τα καταφέρνω ?
3. Γενικά τα καταφέρνω ?
4. Γενικά τα καταφέρνω!

Προσωπικά πιστεύω ότι οι περισσότεροι από μας ταλαντευόμαστε ανάμεσα σε δύο κοντινά νούμερα, όπως το 1 και 2, το 2 και 3 ή το 3 και 4. Δεν πιστεύω ότι είμαστε καρφισωμένοι σαν χαρτάκια σ' έναν πίνακα ανακοινώσεων. Άλλες εποχές είμαι στο 4, άλλες στο 3. Σπάνια υπήρξαν φορές που έφτασα μέχρι το 2, αλλά υπήρξαν κι αυτές.

Το απόσπασμα αυτό είναι η εισαγωγή του βιβλίου **Ανασφάλεια και αυτοπεποίθηση** το οποίο θα κυκλοφορήσει στους επόμενους μήνες.

Στο ηλεκτρονικό περιοδικό **ΨΥΧΟΓΡΑΦΗΜΑΤΑ**

θα βρείτε άρθρο μου με θέμα
«Οι κρίσεις πανικού»

Μερικοί άνθρωποι παραπονιούνται ότι χωρίς καμία φανερή αιτία, τους πιάνει στα καλά καθούμενα μια κρίση που την ονομάζουν «κρίση πανικού». Η κρίση αυτή περιέχει κάποια ή όλα από τα παρακάτω στοιχεία:

- Δύσπνοια (σαν ο αέρας να μην είναι αρκετός)
- Ταχυπαλμία
- Εφίδρωση
- Επιθυμία φυγής (να το βάλεις στα πόδια)
- Ελαφρά σκοτοδίνη
- Σύντομη απώλεια προσανατολισμού (σαν να μην ξέρεις πού βρίσκεσαι)

Αν έχεις λοιπόν κάποια από αυτά τα συμπτώματα, υποφέρεις από κρίσεις πανικού.

Λάθος! Παρακάτω θα δούμε γιατί. Ας πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή. Όταν καταλάβουμε με ποιον τρόπο λειτουργεί ένα φαινόμενο, αυξάνονται οι πιθανότητες να το ελέγξουμε και να πάψουμε να το φοβόμαστε.

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

Στο pinteris.gr
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
(Δείτε το trailer)

Πώς Ευρωψηφίσαμε.

Διαβάω τη λίστα των ευρωβουλευτών που ψηφίσαμε απ' όλα τα κόμματα. Οι περισσότεροι είναι γνωστά (οικεία) πρόσωπα. Τα έχουμε δει και ακούσει στα ΜΜΕ πολλές φορές. Ανάμεσά τους, κοινοβουλευτικοί εκπρόσωποι κομμάτων, ηθοποιοί, τραγουδιστές, μοντέλα και άνθρωποι του αθλητισμού. Άνθρωποι που τους βλέπουμε συχνά.

Αυτή τη φορά, είπα να μελετήσω το θέμα σοβαρά, πριν επιλέξω τους 4 ευρωβουλευτές. Σε πρώτη φάση, έβαλα κριτήρια. Με τι κριτήρια θα διαλέξω; Έβαλα λοιπόν: Μεταναστευτικό, εξωτερική πολιτική, ναυτιλία και οικονομικά. Στη συνέχεια, έπιασα ένα ένα τα βιογραφικά όλων των υποψηφίων του κόμματος που θα ψήφιζα. Κατέληξα σε 5 άντρες και 2 γυναίκες. Μάλιστα πήρα την πρωτοβουλία να τους προτείνω με e mail και σε φίλους.

Τελικά, ούτε ένας από αυτούς δεν υπάρχει στη λίστα των εκλεγέντων! Δεν λέω πως αυτοί που επιλέξαμε οι Έλληνες είναι άχρηστοι. Αρκετοί από αυτούς είναι άνθρωποι με ικανότητες, αλλά είναι δοκιμασμένοι στον Ελλαδικό χώρο. Άλλοι είναι αυτοί που έχουν τις γνώσεις και την εμπειρία στα διεθνή θέματα. Σίγουρα οι άνθρωποι αυτοί δεν είναι ποδοσφαιριστές, ηθοποιοί ή δημοσιογράφοι.

Όμως, διαπιστώνω ότι, ο κανόνας της κοινωνικής ψυχολογίας που επαληθεύεται εδώ είναι: **Η εξοκείωση αυξάνει τη συμπάθεια.**

Οι περισσότεροι έχουμε βιώσει κάτι ανάλογο μ' αυτό: Βλέπεις καθημερινά ειδήσεις σ' ένα συγκεκριμένο τηλεοπτικό σταθμό. Κάποια μέρα, πρωτοεμφανίζεται ένας παρουσιαστής που η πρώτη σου αντίδραση μόλις τον βλέπεις είναι να σκεφτείς «πώς είναι έτσι αυτός»; Σ' ένα μήνα, κι αφού τον βλέπεις σχεδόν καθημερινά, όταν τον βλέπεις, χαμογελάς και σκέφτεσαι «ο ...ασχημούλης».

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

ΘΕΜΑ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το δίλημμα του συνταγματάρχη

Είσαι ο διοικητής ενός συντάγματος πεζικού σε καιρό πολέμου. Μετά από μια μάχη τριών ημερών, από τους 1000 σου έχουν μείνει 720 υγιείς, 20 ελαφρά και 10 βαριά τραυματίες. Έχεις εντολή να προχωρήσετε άλλα 50 χιλιόμετρα και να συναντηθείτε με μια κουτσουρεμένη μεραρχία 1700 στρατιωτών από



τους οποίους οι 300 είναι τραυματίες. Είναι Ιούλιος, υπάρχει ξηρασία και τα τρόφιμα έχουν εξαντληθεί. Έχετε νερό για μία μέρα ακόμη και περπατάτε με ρυθμό 3 χιλιόμετρα την ώρα. Βρίσκεστε σ' ένα οροπέδιο. Κάπου-κάπου δεχόσαστε μεμονωμένες επιθέσεις από ελεύθερους σκοπευτές του εχθρού που είναι διάσπαρτοι στην περιοχή.

Εκείνη την ώρα, εμφανίζεται ένα αποδεδειγμένο σύνταγμα του εχθρού με 550 άτομα κρατώντας μια λευκή σημαία και παραδίδονται. Γνωρίζεις ότι τα εφόδια δεν επαρκούν για όλους και παράλληλα γνωρίζεις τι επιβάλει η συνθήκη της Γενεύης για την μεταχείριση αιχμαλώτων. Τι κάνεις;

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.

Ο ψυχολόγος που έχουν εμπιστευτεί 550.000 αναγνώστες



**Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ
ΠΛΕΥΡΑ
ΤΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΣ**

Το χρήμα Υπέρτης ή αφεντικό σου;



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ

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