



Ιούνιος 2019β

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 261, Χρόνος 33ος

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



Οι Ετερόκλητοι μοιράζουν γέλιο στη Γλυφάδα

Πάντοτε μου άρεσαν οι ερασιτεχνικές θεατρικές ομάδες. Οι μικρο ατέλειές τους βρίσκουν αντιστάθμισμα τη φρεσκάδα και το κέφι των ηθοποιών και όλων των συντελεστών της παράστασης. Ας γίνω όμως πιο συγκεκριμένος:

Στο διάστημα 30 Μαΐου – 2 Ιουνίου 2019, η θεατρική ομάδα «Οι Ετερόκλητοι» παρουσίασαν τη θεατρική σάτιρα του Μέντη Μποσταντζόγλου (Μποστ) «Ρωμαίος και Ιουλιέτα». Το πολυπρόσωπο έργο έδωσε την ευκαιρία σε 19 ηθοποιούς να ενσαρκώσουν τους 35 διαφορετικούς χαρακτήρες του έργου, με την υποστήριξη των 9 συντελεστών χάρις στους οποίους το έργο υλοποιήθηκε με επιτυχία.

Βέβαια υπήρξαν και οι ...υποστηρικτές των υποστηρικτών, με πρώτο και καλύτερο το Δήμαρχο τη Γλυφάδας Γιώργο Παπανικολάου, ο οποίος ανακαίνισε πλήρως το εγκαταλειμμένο θέατρο «Μελίνα Μερκούρη» και το διέθεσε για όλες τις πρόβες και τις τρεις παραστάσεις που ακολούθησαν. Εκτός από τον Δήμαρχο, οι συντελεστές, στο πρόγραμμα που μας μοίρασαν, ευχαρίστησαν το Δ.Σ. του Κ.Α.Π.Π.Α και τον πρόεδρο κ. Νίκο Λεβητοσοβίτη, τις οικογένειες Ι. Νικολάου και Κ. Τουλούμη, την κα. Γιώτα Γιαννακέ, την κα. Νίκη Παπαχρήστου και την κα. Αγγελική Ντιούδη. Είναι επίσης συγκινητική η υποστήριξη που προσέφεραν στη λαχειοφόρο αγορά πάνω από 50 επιχειρήσεις της πόλης μας.

Για το σκηνοθέτη Φώτη Πετρίδη αξίζουν συγ-

χαρητήρια που κατάφερε να κουμαντάρει μια τόσο μεγάλη ετερόκλητη ομάδα κεφάλων ανθρώπων και να παράγει ένα αποτέλεσμα που σέβεται απόλυτα το μέγεθος του Μποστ. Σκεφτόμουν: «Τι θα έκανε άραγε, αν είχε επαγγελματίες ηθοποιούς»; Έτσι όπως τον έκοψα, θα τους παράταγε και θα έφευγε...

Έχοντας μια μεγάλη θεατρική εμπειρία σαν ερασιτέχνης ηθοποιός και σκηνοθέτης, από την παράσταση ξεχώρισα: Το ευρηματικό ροζ μπαλέτο (Ε. Σουβρίδου, Μάγδα Βλασιάδου, Γ. Βαμβακερού) την παραμύνα (Δροσίς Σπηλιωτοπούλου) τον Ρωμαίο Β (Πελαγία Παλιαοδήμου) τη Λήδα-Ιουλιέτα Β' (Κατερίνα Μελεούνη) (αρκεί να μην τραγουδάει...), και το ζεύγος Καπουλέτων Β (Μαρία Παχή και Φώτη Πετράτο). Αυτούς τους ξεχώρισα, αλλά δεν υπήρξε κανένας κάτω του μετρίου.

Θέλω με τη σειρά μου να σας ευχαριστήσω που χαρίσατε γέλιο στη Γλυφάδα και να σας παροτρύνω τόσος κόπος και τόσα έξοδα να μην πάνε χαμένα. Γ' αυτό ίσως άξιζε να δίνετε και μερικές θερινές παραστάσεις την Αιζωνή. Ευκαιρία ν' αναβιώσει κι αυτό το ...μνημείο.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

Είναι οι ικανότητες επικοινωνίας που μας επιτρέπουν να δημιουργούμε κοινωνικές σχέσεις.

1. Πώς κάνουμε μια κοινωνική συζήτηση.

α. Πού βρίσκουμε θέματα
α1. Ερεθίσματα από το χώρο που βρισκόμαστε
- "Όταν ο χώρος είναι του άλλου

Παράδειγμα: Με αφορμή κάποια μετάλλια στον τοίχο: "Τι είναι αυτά τα μετάλλια";
- "Όταν ο χώρος είναι δικός μας

Παράδειγμα: "Έχω τόσα συρτάρια και παρόλα αυτά το γραφείο μου γεμίζει χαρτιά".
- "Όταν ο χώρος είναι τρίτου προσώπου ή δημόσιος

Παράδειγμα: Με αφορμή τη διακόσμηση μιας

καφετέριας: "Κάτι στα χρώματα αυτού του χώρου μ' ενοχλεί. Εσένα πώς σου φαίνονται";

α2. Ερεθίσματα από τον άλλον

- Κάτι που κρατάει

Παράδειγμα: Κρατάει ένα περιοδικό: "Δεν το έχω ξαναδεί αυτό το περιοδικό; Τι θέματα καλύπτει";

- Κάτι που φοράει

Παράδειγμα: Με αφορμή ένα δαχτυλίδι: "Κάτι έχει αυτό το δαχτυλίδι και μου τραβάει το βλέμμα".

- Κάποιο στοιχείο του. Κάτι θετικό που έχουμε ακούσει γ' αυτόν

Παράδειγμα: "Έχω ακούσει πώς έχεις μια πολύ μεγάλη συλλογή από όστρακα".

Κάποιο θετικό σωματικό στοιχείο του.

Παράδειγμα: "Αναρωτιέμαι πώς καταφέρνει κάποιος να έχει τόσο άφογα νύχια. Εμένα συνεχώς μου σπάνε".

Αν έχει ασυνήθιστο όνομα ή επίθετο.

Παράδειγμα: "Δεν το έχω ξανακούσει αυτό το όνομα; Από πού προέρχεται";

- Κοινοί γνωστοί.

Παράδειγμα: "Απ' ότι ξέρω, γνωρίζεις τον Ηλία. Πόσα χρόνια γνωρίζεστε";

- Ιστορικά στοιχεία

Πού μεγάλωσε

Σε ποιο σχολείο πήγε

Πότε και πού υπηρέτησε τη θητεία του

Πού σπούδασε

Με τι ασχολείται

α3. Ερεθίσματα από τον εαυτό μας

- Κάτι που μας συνέβη.

Παράδειγμα: "Λοιπόν, ο ταξιτζής που μ' έφερε ήταν φιλόσοφος".

- Κάτι που μας απασχολεί (όχι πολύ προσωπικό)

Παράδειγμα: "Φέτος δυσκολεύομαι πολύ να διαλέξω πού να πάω διακοπές".

- Ένα βιβλίο που διαβάζουμε αυτή την εποχή (ανάλογα όμως και με ποιόν έχουμε απέναντί μας).

Παράδειγμα: "Αυτές τις μέρες διαβάζω ένα βιβλίο του Μπουκόβσκι και έχω εντυπωσιαστεί".

α4. Ερεθίσματα από το ευρύτερο περιβάλλον

- Κάτι που είδαμε στην τηλεόραση ή τον κινηματογράφο

Παράδειγμα: "Ποια έργα σου άρεσαν αυτή τη χρονιά";

- Κάτι που διαβάσαμε στις εφημερίδες ή τα περιοδικά

Παράδειγμα: "Δεν ξέρω αν το διάβασες κι εσύ, αλλά φαίνεται πως σε λίγα χρόνια θα μπορούμε να δημιουργούμε αντίγραφα του εαυτού μας".

- Κάτι που ακούσαμε στο ραδιόφωνο

Παράδειγμα: "Το πρωί άκουσα στο ραδιόφωνο ότι φέτος ο τουρισμός μας θα είναι πολύ πεσμένος".

β. Πώς κάνουμε τη συζήτηση να κυλάει

β1. Ανοιχτές ερωτήσεις

COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421

Συναισθηματικές καταστάσεις και εξωλεκτική συμπεριφορά

Κάθε άνθρωπος έχει τους δικούς του τρόπους ν' αντιδρά συναισθηματικά. Στη μία άκρη είναι ο άνθρωπος που υπερβάλει και μεγαθύνει τα συναισθήματά του και στην άλλη, ο συναισθηματικά «δυσκοίλιος» που δύσκολα καταλαβαίνει τι νιώθει. Συνεπώς οι αντιδράσεις που περιγράφονται παρακάτω, ισχύουν για το 70% των ανθρώπων.

1. Ανευλικρίνεια

Όταν είμαστε ευλικρινείς - τις περισσότερες φορές - είμαστε χαλαροί και ήρεμοι και δεν αποφεύγουμε το βλέμμα του άλλου. Σημάδια ανευλικρίνειας είναι τα παρακάτω:

- Υπερκινητικό ή απλανές βλέμμα
- Υπερκινητικότητα δαχτύλων
- Γρήγορη ομιλία
- Αλλαγή τόνου φωνής
- Υπερβολική ανύψωση φρυδιών
- Ιδρώτας
- Ανοιγοκλείνει τα μάτια με μεγαλύτερη συχνότητα.
- Ασυνήθιστη οικειότητα (για τα σάνταρ του συγκεκριμένου ατόμου) όπως χτυπηματάκια στην πλάτη και συχνό άγγιγμα.

2. Προσεκτική παρακολούθηση

Ένα βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπου που ακούει προσεκτικά και παρακολουθεί τι του λέμε είναι η απουσία πολλών κινήσεων. Αν υπάρχει κίνηση, είναι συνήθως μόνο μία, είναι μηχανική και επαναλαμβανόμενη.

- Διατήρηση έντονης οπτικής επαφής
- Βλέμμα σταθερά καρφωμένο σε κάποιο αντικείμενο
- Γενική ακινησία
- Ασυνείδητες μικρές καταφατικές κινήσεις του κεφαλιού
- Μηχανικό τρίψιμο φρυδιού
- Βλέμμα στο άπειρο με σταυρωμένα χέρια
- Ακουμπά στην καρέκλα σα να ξαπλώνει
- Μηχανικό ξύσιμο του κεφαλιού
- Ακουμπά το κεφάλι στο χέρι

3. Βαρεμάρα

Οι άνθρωποι που βαριούνται, θα προτιμούσαν να βρίσκονται κάπου αλλού ή να έκαναν κάτι άλλο. Αυτό προκαλεί ασυνείδητες κινήσεις στο σώμα που δείχνουν ότι το άτομο θέλει να σηκωθεί.

- Περιπλανώμενο βλέμμα
- Κοιτάζει ξανά και ξανά το ρολόι ή εξετάζει ένα αντικείμενο κατ' επανάληψη
- Ξεφυσάει ηχηρά
- Χασμουρητό
- Σταυρώνει και ξανασταυρώνει χέρια και πόδια
- Τα δάχτυλα είναι σα να παίζουν πιάνο στο τραπέζι
- Νευρικό κούνημα των ποδιών
- Μηχανικό παίξιμο με μολύβι, γυαλιά, κι ότι άλλο αντικείμενο βρεθεί πρόχειρο
- Μηχανικό σκιστάρισμα
- Το σώμα κοιτάζει σε άλλη κατεύθυνση σε σχέση με τον συνομιλητή.
- Αλλαγή της θέσης του σώματος σε τακτά χρονικά διαστήματα που όλο μικραίνουν
- Σκύψιμο μπρος και πίσω στην καρέκλα
- Περιστροφές ματιών

4. Θυμός

Ο θυμός εκδηλώνεται συνήθως με τρεις τρόπους: Επιθετικότητα, αμυντικότητα ή συναι-

σθηματική απομάκρυνση (γίνεται ο άλλος «πάγος»).

- Υπεραμία προσώπου
 - Σταυρωμένα χέρια, πόδια ή αστραγάλοι
 - Παλάμες ακουμπισμένες στους μηρούς με τα δάχτυλα προς τα μέσα (αν κάθεται)
 - Ρηχή ή γρήγορη αναπνοή με τσιτωμένα ρουθούνια
 - Υψωμένος δείκτης που δείχνει προς εμάς
 - Γρήγορη ομιλία
 - Απότομες κινήσεις
 - Φουσκωμένοι μαστικοί μύς
 - Σφιγμένα χείλη
 - Παγερή έκφραση
 - Σφιγμένες γροθιές
 - Ψεύτικο ή σαρκαστικό γέλιο
5. Μελαγχολία από απογοήτευση (ελαφρά κατάθλιψη)
- Απομόνωση και αποφυγή κοινωνικής επαφής
 - Δυσκολία συγκέντρωσης
 - Απροθυμία σχεδιασμού για το μέλλον
 - Αργή και χαμηλόφωνη ομιλία (σα να είναι κουρασμένος)
 - Έλλειψη μυϊκού τόνου
 - Βαριά βλέφαρα
 - Χαμηλό βλέμμα
 - Αργές κινήσεις
 - Παραμελημένη εμφάνιση και υγιεινή
 - Αφρημάδα
 - Κακή μνήμη

5. Αναποφασιστικότητα

Όταν δεν μπορείς να διαλέξεις ανάμεσα σε δύο εναλλακτικές το σώμα σου εκδηλώνει την αναποφασιστικότητά σου σαν να ήταν εκκρεμές.

- Ρυθμικές κινήσεις πέρα-δύθε στην καρέκλα
- Ρυθμική εναλλαγή του βλέμματος από σημείο σε σημείο
- Γέρνει το κεφάλι από τη μια κι από την άλλη
- Ανοίγει και κλείνει το στόμα χωρίς να πει τίποτα
- Οι αντίχειρες περιστρέφονται ο ένας γύρω από τον άλλο
- Όταν κάθεται, το βάρος είναι στα δάχτυλα των ποδιών, οι φτέρνες σηκωμένες και τα πόδια ανεβοκατεβαίνουν ρυθμικά ή πάνε πέρα δύθε οι μηροί.

To Site

www.pinteris.gr

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από



→ Κατασκευή ιστοσελίδων

→ Κατασκευή e-shop

→ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

www.imaginetech.gr 693 23 91 553

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

Ερωτήσεις που δεν είναι δυνατόν ν' απαντηθούν με «ναι» ή «όχι».

- Τι, πώς, πού, ποιος, πότε κλπ.
Παράδειγμα: "Τι διαβάζεις αυτή την εποχή";
Αποφεύγουμε τις ερωτήσεις με «γιατί».

β2. Μοίρασμα

Συζητούμε στοιχεία που μας δίνει ο άλλος, με δικά μας ώστε να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στα στοιχεία που έχει ο άλλος για μας και εκείνα που έχουμε για εκείνον.

Παράδειγμα: (Με αφορμή κάποια μετάλλια στον τοίχο):

- Τι είναι αυτά τα μετάλλια;
- Είναι του αδελφού μου. Ήταν αθλητής στίβου.

-Είχα κι εγώ ασχοληθεί με το στίβο. Ποιο ήταν το αγώνισμά του;

β3. Αντανακλάσεις περιεχομένου

Επαναλαμβάνουμε στον άλλον με ύφος αβέβαιο αυτά που καταλάβαμε να μας λει και περιμένουμε να συνεχίσει.

Παράδειγμα:

ΕΣΥ: Πού σκέφτεσαι να πας διακοπές αυτό το καλοκαίρι;

Ο ΑΛΛΟΣ : Δεν ξέρω. Δεν μ' αρέσει να το προγραμματίζω.

ΕΣΥ: Προτιμάς να το αποφασίζεις ανάλογα με τη διάθεση της στιγμής. Σωστά;

γ. Πώς φέρνουμε τη συζήτηση στα μέτρα μας

γ1. Η τεχνική των συνειρμών

Όταν η συζήτηση είναι γύρω από ένα θέμα που δεν κατέχουμε ή δεν μας ενδιαφέρει, πιθανόμαστε από ένα σημείο και κάνουμε έναν συνειρμό που να μας επιτρέπει ν' αλλάξουμε τη ροή της συζήτησης.

Παράδειγμα: Βρίσκεσαι σε μια παρέα ψαροτουφεκάδων και μιλάνε για τις εμπειρίες τους. Εσύ έχεις βαρεθεί και θέλεις ν' αλλάξεις τη συζήτηση.

ΚΑΠΟΙΟΣ: Εκεί που ευχαριστήθηκα βυθό ήταν στους Παξούς.

ΕΣΥ: Πάντα ήθελα να πάω στους Παξούς, αλλά δεν τα κατάφερα. Πώς είναι το νησί;

2. Πώς δίνουμε συνέχεια στη σχέση.

α. Όταν υπάρχει σημείο δικτύωσης

α1. Αναφερόμαστε στο σημείο δικτύωσης

α2. Αναλαμβάνουμε την ευθύνη της πρωτοβουλίας

Παράδειγμα: " Λοιπόν, μέσα στην ερχόμενη εβδομάδα, θα πάρω τη Μαίρη και θα κανονίσουμε να βρεθούμε".

β. Όταν δεν υπάρχει σημείο δικτύωσης

β1. Έχουμε σε όλη τη διάρκεια της συζήτησης το νου μας σε πιθανά "ανοίγματα" τα οποία μας δίνουν κάποια δικαιολογία ν' ανανεώσουμε την επαφή.

Παράδειγμα:

Υποτίθεται ότι η συζήτηση έχει αρχίσει από νωρίτερα...

ΕΣΥ: Αυτές τις μέρες διαβάζω ένα βιβλίο του Μπουκόβσκι και έχω εντυπωσιαστεί.

Ο ΑΛΛΟΣ: Για ένα διάστημα έψαχνα "Το Εκκρεμές του Φουκώ" αλλά λες κι έχει εξαφανιστεί από τα βιβλιοπωλεία.

ΕΣΥ: «Νομίζω πως μπορώ να το βρω. Πώς μπορώ να σε ειδοποιήσω αν το βρω»;

Όχι

ΕΣΥ: «Λίγα βιβλιοπωλεία είναι σωστά ενημερωμένα».