



**Σεπτέμβριος
2015**

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

Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 218 Χρόνος 29ος

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

Ένα παραμύθι

Μια φορά κι έναν καιρό, ήτανε ένα μικρό καράβι που όμως, δεν ήταν αταξίδευτο. Ταξίδευε τριάμισι χιλιάδες χρόνια. Κάποιες φορές πήγαινε πρίμα. Κάποιες άλλες κόντευε να βουλιάξει και μερικές φορές, μισοβουλιάζε. Όμως, μέσα στα χρόνια οι ναυτικοί είχανε μάθει να τα βγάζουμε πέρα με όλους σχεδόν τους καιρούς.

Τα τελευταία πέντε χρόνια το καράβι δεν πηγαίνει καλά. Οι ναύτες δούλευαν πολύ και πληρωνόντουσαν λίγο, αν πότε πληρωνόντουσαν. Οι επιβάτες πεινούσαν. Ο καπετάνιος έκανε ό,τι μπορούσε για να κρατήσει το καράβι εν πλω. Τον βοηθούσε και ο δεύτερος που του άρεσε πολύ που συνδιοικούσε το καράβι.

Κάποια στιγμή ο λοστρόμος που το λέγανε Θράσο μάζεψε τους ναύτες κι άρχισε να διαμαρτύρεται: « Ο καπετάνιος και ο δεύτερος μας πάνε για φούντο». Ξεσηκώθηκε λοιπόν ένα κίνημα με σκοπό να ανατρέψουν τους δύο καπετάνιους και να σώσουν το καράβι.

Σε ό,τι και να έλεγαν οι καπετάνιοι, ο Θρά-

σος και η παρέα του έλεγαν «Λάθος! Διαφωνούμε!» Παράλληλα, άρχισαν να τάζουν ...λαγούς με πετραχήλια: « Και το καράβι δικό μας θα είναι, και κανείς δεν πεινάει, και όλοι θα αμείβονται δίκαια για την εργασία τους». Πεσ- πεσ - πεσ, για δύομισι χρόνια κατάφερε να τους εκτοπίσει και να πάρει την εξουσία του καραβιού.

Ο Άγγλος ψυχίατρος R. D. Laing έλεγε, «όταν δεν ξέρεις ότι δεν ξέρεις, νομίζεις ότι ξέρεις». Ο Θράσος δεν ήξερε, ότι δεν ήξερε. Αυτό το ανακάλυψε μετά από έξι μήνες που πήρε με τους οπαδούς του τον έλεγχο του καραβιού. Συνειδητοποίησε ότι το καράβι πήγαινε προς τα βράχια. Ήξερε ότι ο σκοπός του καραβιού δεν ήτανε να πάει στα βράχια αλλά σ ένα ευρωπαϊκό λιμάνι. Έτσι, ομολόγησε την αποτυχία του. Παράλληλα άρχισε να κατηγορεί τους προηγούμενους:

- Το καράβι έχει πέσει σε κακοκαιρία κι εσείς βρε αλήτες δεν έχετε φροντίσει να υπάρχουν σωσίβια.

- Και γιατί το πήγες το καράβι στην κακοκαιρία; Ρωτούσαν οι προηγούμενοι.

- Αυτό ήταν κάτι απρόβλεπτο.

- Δεν είναι απρόβλεπτο αν ξέρεις μετεωρολογία...

Κάποια στιγμή έφτασε το καράβι σ' ένα μικρό λιμανάκι και δεν έπεσε στα βράχια. Μόλις συνήλθαν όλοι από το σοκ της καταγίδας κάποιοι από τους επιβάτες και το πλήρωμα άρχισαν να ρωτάνε το λοστρόμο γιατί για έξι μήνες το καράβι δεν κατάφερε να φθάσει πουθενά. Ο Θράσος, μόλις ανέκτησε την ανάσα που του είχε κοπεί το γύρισε στο ...Καλαματιανό:

- Να είσατε ευγνώμονες που δεν σας πήγα στα βράχια.

Πριν από μια εβδομάδα ο γείτονας και φίλος μου Σπύρος Βαμβακερός μου έκανε μια επισήμανση: Οι αγρότες μέχρι τώρα, καλώς η κακώς, δεν πλήρωναν καθόλου ΦΠΑ. Τώρα θα πληρώνουν 23%. Όμως ο Θράσος δεν κωλώνει: Μην ανησυχείτε. Θα δώσω αγώνα για να γίνει 13%. Υποθέτω πως είναι κι αυτή μια «επιτυχία» για την οποία οι αγρότες θα πρέπει να νιώθουν ευγνώμονες.

Τι να γίνει που το 61,50% τα πιστεύει αυτά Σπύρο μου;

Η Βαρεμάρα

Εισαγωγή

Είμαι σ ένα σπίτι στην κορυφή ενός λόφου κι αγναντεύω τη θάλασσα. Ξύπνησα στις οκτώ το πρωί. Κοντεύει δύο το μεσημέρι. Είμαι μόνος. Η σύντροφός μου έχει πάει να κάνει κάποιες δουλειές. Όλες αυτές τις ώρες ασχολήθηκα με διάφορα. Έχω πολλά ενδιαφέροντα γύρω μου. Δεν έχω κανέναν λόγο να βαριέμαι. Και μέχρι πριν λίγα λεπτά δεν βαριόμουν. Τι έγινε ξαφνικά και τώρα βαριέμαι;

Το θέμα που με απασχολεί εδώ είναι η βαρεμάρα. Καταρχήν τι είναι; Είναι συναίσθημα; Είναι διανοητική κατάσταση; Είναι ένας συνδυασμός αυτών των δύο; Παλαιότερα είχα ονομάσει την βαρεμάρα «μετέωρη προσοχή». Δεν υπάρχει τίποτα προς το οποίο να στρέφεις το φακό της προσοχής σου. Έτσι η προσοχή σου μένει μετέωρη. Σήμερα, μετά από 13 χρόνια, ορίζω τη βαρεμάρα διαφορετικά: Βαρεμάρα είναι σωματική και συναισθηματική αναστάτωση που βιώνει ένας άνθρωπος όταν η προσοχή του μένει μετέωρη. Δηλαδή, όταν δεν ξέρει με τι θέλει να ασχοληθεί!

Μερικοί όταν πάνε να χαλαρώσουν, βαριούνται. Όμως, στους περισσότερους, όταν βαρι-

ούνται, παίρνουν μπρος τα «τυπωμένα κυκλώματα». Τι είναι αυτά; Είναι ο τρόπος με τον οποίο είναι προγραμματισμένος ο εγκέφαλος σου να λειτουργήσει όταν η προσοχή σου βρεθεί μετέωρη. Μέχρι τώρα, έχω εντοπίσει τρία διαφορετικά είδη τυπωμένων κυκλωμάτων:

Το πρώτο είναι η **αναζήτηση εκκρεμοτήτων**. Δηλαδή, «τι εκκρεμότητες έχω»; Οι άνθρωποι αυτοί όταν ξεκουράζονται νιώθουν ένοχοι. Αντί να βιώσουν την κατάστασή τους σαν ξεκούραση, σκέφτονται όλα εκείνα που θα «έπρεπε» - ή θα μπορούσαν να έχουν κάνει. Αυτό το τυπωμένο κύκλωμα νομίζω πως το έχουν περισσότεροι οι γυναίκες από τους άνδρες.

Το δεύτερο τυπωμένο κύκλωμα του εγκέφαλου που πυροδοτεί η βαρεμάρα είναι η **ανησυχία**. Αυτός ψάχνει λόγους για τους οποίους ν' ανησυχεί. Σκόπιμα λέω «αυτός» γιατί το φαινόμενο αυτό το συναντάμε συχνότερα στους άνδρες. Ανησυχεί για τη δουλειά, ανησυχεί για το φροντιστήριο της κόρης του, ανησυχεί για την γυναίκα του, ανησυχεί για τη βρύση που τρέχει και γενικά ...ανησυχεί. Κάποια στιγμή, απ' την πολλή ανησυχία αρχίζει να υποφέρει από το στομάχι. Από κει και πέρα, μαζί με όλα τ' άλλα, ανησυχεί και για το στομάχι του...

Ένα τρίτο κύκλωμα είναι η **στεναχώρια**. Είσαι μια χαρά, δεν πονάς πουθενά ούτε έχεις κάτι να σε στεναχωρεί αλλά βαριέσαι. Το κύκλωμα αυτό σε βάζει να αναζητήσεις λόγους για τους οποίους θα μπορούσες να είσαι στεναχωρημένος. Μπορείς να σκεφτείς έναν άνθρωπο που δεν έχει κανένα απολύτως λόγο να στεναχωριέται; Εσύ όμως, το κάνεις σαν η συμπεριφορά σου να είναι εξαρτημένα αντανακλαστικά. Ο νους σου εκεί πηγαίνει κι εσύ ακολουθείς. Πώς μετά να μην είσαι κακόκεφος;

Πολύς κόσμος φοβάται τη μοναξιά. Δεν είναι η μοναξιά όμως αυτό που με απασχολεί. Υπάρχουν φορές που επιλέγω να απομονωθώ για ν' ασχοληθώ με αυτά που με ενδιαφέρουν. Αυτό δεν τ' ονομάζω μοναξιά. Τ' ονομάζω *απομόνωση*.

Η λέξη «μοναξιά» έχει μια αρνητική χροιά. Όταν κάποιος μας πει ότι νιώθει μοναξιά ο νους μας πάει στη μελαγχολία, τη στεναχώρια και τα συναφή. Μοναξιά θα πει να είσαι μόνος χωρίς να το θέλεις και ταυτόχρονα να μη γνωρίζεις πότε τελειώνει η κατάσταση αυτή.

Στο σημείο αυτό θέλω να κάνουμε ένα διαχωρισμό ανάμεσα σε δύο ...κοκτέιλ μοναξιάς: Το ένα είναι μοναξιά + συναισθηματικός πόνος. Για

παράδειγμα, περνάς τη φάση μιας απώλειας που σου προκαλεί πόνο. Ας πούμε ότι με άφησε η αγαπημένη μου και πονάω. Μένω μόνος γιατί δεν αντέχω, σ' αυτή τη φάση, να είμαι με άλλους. Στην κατάσταση που βρίσκομαι είναι φυσικό να μην έχω όρεξη για τίποτα. Έτσι, με την προσοχή μου «αιχμάλωτη» στον πόνο μου, είναι φυσικό να νιώσω και βαρεμάρα. Όμως, στην περίπτωση αυτή το πρόβλημά μου δεν είναι η βαρεμάρα, αλλά ο πόνος.

Το άλλο είναι μοναξιά χωρίς πόνο από απώλεια + βαρεμάρα. Εδώ, τα πράγματα διαφέρουν: Είσαι μόνος χωρίς να το επιθυμείς και ταυτόχρονα η προσοχή σου είναι μετέωρη. Μια και με τον πόνο της απώλειας έχω ήδη ασχοληθεί σε προηγούμενα βιβλία μου, στο βιβλίο αυτό θα εστιάσω σ' αυτή καθαυτή τη βαρεμάρα. Τι είναι τέλος πάντων αυτή η κατάσταση και κυρίως, πώς αντιμετωπίζεται.

Οι φορές που τη μοναξιά τη θεωρώ δύσκολη είναι όταν συνδυάζεται με τη βαρεμάρα. Μέχρι τώρα είπα ότι κάποιος όταν πάνε να χαλαρώσουν βαριούνται. Κάποιος όταν βαριούνται, λειτουργούν με βάση κάποια τυπωμένα κυκλώματα. Υπάρχει όμως και ένα ποσοστό που τη βαρεμάρα την αντιμετωπίζει διαφορετικά. Είναι οι άνθρωποι που αναζητάνε κάποιον τρόπο να περάσει η ώρα. Έναν «πασατέμπο» θα μπορούσαμε να πούμε.

Αυτή εί η αρχή ενός βιβλίου με θέμα τη Βαρεμάρα που κάποτε θα εκδοθεί. Όταν το τελιώσω.

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.

Ψυχολόγος

19 + 1

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ

ΠΕΙΘΕΙΣ

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΕΩΝ,
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΙΘΟΥΣ
ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ



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.

Περισσότερα στο pinteris.blogspot

Το τάβλι

*Αφιερωμένο στον αγαπημένο μου φίλο
Sir George Papoussi*

σε αντάλλαγμα για ένα ροφό

Ήταν ένας τορναδόρος που ήταν μέγας ταβλαδόρος κι απ' τον ζαριού τον κάματο Έβγαζε μεροκάματο.

Όμως, μέγας ταβλαδόρος ήταν και ένας δικηγόρος όπου στου ζαριού την τέχνη τον φωνάζαν «καλλιτέχνη».

Ήταν μέρα μεσημέρι που το έφερε η τύχη να βρεθούν αυτοί οι δύο στου Θωμά το καφενείο.

Ο Θωμάς είχε μια δική δεν επλήρωνε το φόρο έτσι, στην ανάγκη απάνω φώναζε το δικηγόρο.

Τον εγνώριζε απ' το τάβλι που 'παιζε στο καφενείο μια και κάπου παραδίπλα είχε το ...δικηγορείο.

Είχε θαυμαστές πολλούς που στο τάβλι είχαν μεράκι κι είχε κι ένα παρατσούκλι το φωνάζανε «γεράκι».

Όμως και ο τορναδόρος που τον λέγανε Λευτέρη είχε οπαδούς στο τάβλι που τον λέγανε «ξεφτέρυ».

Σαν γνωρίστηκαν οι δυο τους προς το τάβλι ήρθε η κουβέντα πόσα κέρδιζε καθένας και ποιος είχε πάντα ρέντα.

Με το ένα, με το άλλο, βάλαν στοίχημα μεγάλο. Το παιχνίδι όποιος κερδίζει τα λεφτά θα τα κρατήσει.

Ο αγών ήταν στα πέντε κι όποιος κέρδιζε τα τρία θα 'παιρνε όλο το χρήμα και την εύφημο τη μνεία.

Εμαζεύτηκεν ο κόσμος γύρω από τους δύο παίκτες τα στοιχήματα βροχή κι ο Θωμάς αγκομαχεί.

Ο Θωμάς ήταν ταμίας, στο παιχνίδι διαιτητής και στο στοίχημα του αγώνα ήτανε εγγυητής.

Τα ποσά ήταν μεγάλα. Ήσαν όλοι ματσωμένοι και μαζί με όλα τ' άλλα τζογαδόροι αρρωστημένοι.

Ο Θωμάς στο καφενείο είχε να ξοφλήσει δάνειο και για να τα βγάλει πέρα είχε βάλει και βιδάνιο.

Πόνταραν οι καφενόβιοι στην πλευρά του δικηγόρου το Λευτέρη δεν τον ξέραν ήταν παίχτης άλλου χώρου.

Θα 'ταν πενιχρά τα κέρδη την ανθίστηκε ο Θωμάς στην πλευρά του τορναδόρου ήτανε ο μπεζαχτάς.

Πήρε όλα τα λεφτά του κι όσα του 'χαν κάνει δώρο και με πόνο στην καρδιά του πόνταρε στον τορναδόρο.

Τέλειωσαν τα δυο παιχνίδια. Τα είχε πάρει ο δικηγόρος και στο ζάρι είχε σκουπίδια ο φτωχός το τορναδόρος.

Όλο εξάρεις και πεντάρεις: οι ζαριές του καρμανιόλα κι ο Θωμάς είχε κομμάρεις και τα νύχια του έφαγ' όλα.

Με τα μάτια μες τη φλόγα άρχισε η μοιραία παρτίδα κι όλοι κοίταζαν τους παίκτες μ' αγωνία και ελπίδα.

Ρίχνει ζάρια ο δικηγόρος που τον λέγανε «γεράκι» και στα δύο του τα ζάρια έκατσ' ένα εξάρκι.

***Η συνέχεια στο
pinteris.blogspot***

Νίκος Δριμάλας

Ότορινολαρυγγολόγος

Κύπρου 15

Άνω Καλαμάκι

210-99 60 780