



Σεπτέμβριος 2019

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

# Η Εφημεριδούλα

Τεύχος 264 Χρόνος 33ος

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

## Το είπε ο αστρολόγος !

Είναι τον τελευταίο ενάμιση χρόνο συνάδελφοι σε μια εξαγωγική εταιρεία. Εκείνη τηλεφωνήτρια, εκείνος βοηθός λογιστού. Εκείνη 29, εκείνος 32. Εκείνη ονομάζεται Σάντρα (από το ...Κασσάνδρα) κι εκείνος Γιάννης (από το Ιωάννης). Ο Γιάννης εργάζεται στην εταιρεία 3 χρόνια. Όμως, τον τελευταίο ενάμιση χρόνο κάθε μέρα ξεκινάει για τη δουλειά ιδιαίτερα χαρούμενος. Ο λόγος; Θα συναντήσει τη Σάντρα. Την ερωτεύτηκε από την πρώτη στιγμή που την είδε, και της το δείχνει με κάθε τρόπο. Η Σάντρα δεν νιώθει τίποτα το ιδιαίτερο για το Γιάννη, αλλά με την καθημερινή του συμπεριφορά της έχει γίνει πολύ συμπαθής.

Την πρώτη αποτυχημένη απόπειρα για ένα ραντεβού εκτός γραφείου, την έκανε ο Γιάννης στον τρίτο μήνα. Τη δεύτερη, στον έκτο μήνα. Την τρίτη φορά όμως, δυο μήνες αργότερα, άκουσε το πολυπόθητο «ναι». Έτσι, ήπιαν έναν καφέ ένα απόγευμα μετά το σχολάσμα, και μετά ...πήγε ο καθένας σπίτι του. Η πολιορκία συνεχίστηκε και, μετά από πολλές δικαιολογίες και ακυρώσεις, πάνω στο χρόνο, βγήκαν ένα Σάββατο βράδυ για φαγητό και ποτό. Πέρασε πολύ ωραία με τον Γιάννη εκείνο το βράδυ η Σάντρα και μάλιστα, τον άφησε να της πιάνει το χέρι! Την εποχή εκείνη η Σάντρα έβλεπε κάποιον χωρίς να το γνωρίζει ο Γιάννης, αλλά κάτι δεν της πήγαινε καλά μ' εκείνον, διότι δεν ήταν ποτέ διαθέσιμος τα Σαββατοκύριακα. Έτσι, σχεδόν όλα τα Σαββατοβράδια άρχισε να τα περνάει με το Γιάννη και κάποιες φορές βρισκόντουσαν και καθημερινές.

Όπως είναι φυσικό, η συχνότητα των επαφών, αλλά και η συμπεριφορά του Γιάννη αύξησαν τη συμπάθεια της Σάντρας προς το άτομό του. Σιγά-σιγά άρχισαν τα πρώτα φιλάκια, αρχικά διστακτικά, μιας και η Σάντρα είχε κι άλλη σχέση. Η Σάντρα ήταν πολύ ευχαριστημένη με το Γιάννη. Δεν τον είχε ερωτευτεί όπως τον άλλο, αλλά ήταν ευγενικός, συνεπής, τρυφερός, και δοτικός. Το μόνο που δεν της άρεσε ήταν ότι την κορόιδευε για τις προλήψεις της. Και η αλήθεια είναι ότι η Σάντρα έχει πολλές προλήψεις. Διαβάζει ωροσκόπια, και ρίχνει τα χαρτιά. Πιστεύει από το «Τρίτη και 13» και το «μαύρη γάτα» μέχρι το «σε καλό μας γελάσαμε». Εκείνο όμως που ενοχλούσε περισσότερο το Γιάννη, ήταν οι πολλές μοιρολατρικές εκφράσεις που έλεγε η Κασσάνδρα, όπως «αν έχεις τύχη διάβαινε», «ήταν γραφτό της μοίρας του» και τα τοιαύτα. Τον ενοχλούσαν γιατί ήταν αισιόδοξος άνθρωπος κι αυτές οι απόψεις ήταν μέσα στη μιζέρια.

Είναι Τετάρτη 17 Ιουλίου 2019 όταν στο σχολάσμα πληροφορείται η Σάντρα από μια φίλη της, ότι ο άνθρωπος με τον οποίο σχετιζόταν, ήταν παντρεμένος! Φαίνεται κάτι να είχε ψυλλιαστεί γιατί δεν το πήρε κατάκαρδα. Την ώρα εκείνη, έβγαίνει ο Γιάννης απ' το κτίριο. Τον βούτηξε και πήγαν στην διπλανή καφετέρια. Ο

Γιάννης παρήγγειλε παγωμένο τσάι. Η Σάντρα Τζιν τόνικ. Μάλιστα διψούσε, και πήρε αμέσως δεύτερο. Μέσα σε δέκα λεπτά είχε ελαφρώς μεθύσει. Έτσι, πήρε το θάρρος να προτείνει του Γιάννη να περάσουν το Σαββατοκύριακο μαζί, και μάλιστα να πάρουν άδεια από τη δουλειά την Παρασκευή στη 1:00 ώστε να κερδίσουν άλλη μια νύχτα. Ο Γιάννης που μέρες τώρα περιμένε να γίνει το μοιραίο, πέταξε τη σκούφια του.

Όλα πήγαν ρολόι. Παρασκευή 19 Ιουλίου και ώρα 13:00 αναχωρούν από την εταιρεία που είναι στο Μαρούσι. Περνάνε από το σπίτι της Σάντρας στην Πεύκη για να πάρει τη βαλίτσα της και καταλήγουν στο διαμέρισμα του Γιάννη. Ο Γιάννης μένει στον 4ο όροφο σε μια πολυκατοικία στη Νέα Ερυθραία. Απέναντι από την πόρτα της εισόδου ο Γιάννης έχει ένα μεγάλο φωτεινό ψηφιακό ρολόι. Μπαίνουν στο διαμέρισμα στις 2 και 10 ακριβώς. Κοιτάζονται, δημιουργείται ανάμεσά τους «σπινθήρας» και ορμάν ο ένας στον άλλον. Μέχρι να πεις «κίμιννο» έχουν βρεθεί στην κρεβατοκάμαρα. Δεν έχουν περάσει τρία λεπτά κι έχουν βρεθεί το κρεβάτι ολόγυμνοι. Η Σάντρα έχει ανοίξει τα πόδια και ο Γιάννης είναι ανάμεσα. Με μια απαλή κίνηση μπαίνει μέσα της, κι εκείνη ακριβώς τη στιγμή αρχίζει να κουνιέται το σύμπαν. Η ώρα ήταν 14:13 όταν ξεκίνησε ο σεισμός των 5,3 ρίχτερ που γινόταν δίπλα τους (στη Μαγούλα)!

Πετάχτηκαν και οι δύο έντρομοι επάνω, φόρεσαν κάτι πρόχειρο και βγήκαν στο δρόμο, όπου βέβαια ήταν μαζεμένος κόσμος και οι περισσότεροι άκουγαν ραδιόφωνο. Αφού έμειναν στο δρόμο κανένα δίωρο, αποφάσισαν να επιστέψουν στο διαμέρισμα. Μόλις μπήκαν μέσα, ο Γιάννης είχε μείνει στη διείσδυση που διεκόπη τόσο άδοξα και όρμηξε στη Σάντρα. Είχε παραβλέψει όμως κάτι: Η Κασσάνδρα ήταν προληπτική. Γι' αυτήν, αυτό που έγινε, ήταν *σημαδιακό*. «Κάθε εμπόδιο για καλό» είπε του Γιάννη σπρώχνοντάς τον απαλά. «Φαίνεται πως δεν είναι γραφτό μας. Αν επιμείνουμε, ίσως κάνουμε ανώμαλα παιδιά». Έτσι, του ζήτησε να την επιστέψει στην Πεύκη, διότι δεν ήθελε ν' αφήσει και τη μητέρα της μόνη, κι ας έμεναν στον πρώτο όροφο. Όταν ο Γιάννης άκουσε το «κάθε εμπόδιο για καλό», συνειδητοποίησε ότι θα ήταν αδύνατον να τη μεταπέσει, τουλάχιστον τώρα. Έτσι, την πήγε με το αυτοκίνητο στο σπίτι χωρίς να προσπαθήσει στο δρόμο να βρει θέμα για συζήτηση. Τη χαιρέτησε και την άφησε στο σπίτι.

Έλα όμως που η γλύκα από εκείνη τη στιγμή μεγέθυνε τα ήδη έντονα συναισθημάτά του και του ήταν αδύνατο να την ξεχάσει; Αυτή η αίσθηση από τη μια, και το «κάθε εμπόδιο για καλό» από την άλλη, είχαν στήσει έναν τρελό χορό στο κεφάλι του και δεν μπορούσε ούτε να δουλέψει το πρωί ούτε να κοιμηθεί το βράδυ. Με τη Σάντρα λέγανε μια «καλημέρα» αλλά, ως

εκεί. Κάποια στιγμή, δεν άντεξε και ζήτησε βοήθεια.

Είναι αλήθεια πως, μερικές φορές, όσο τραγικό και να 'ναι το πρόβλημα του άλλου, υπάρχει και μια κωμική πλευρά και, αν ο επισκέπτης έχει χιούμορ και είναι ικανός να τη δει, τα πράγματα γίνονται πιο εύκολα και για εκείνον αλλά και για τον ψυχολόγο. Έτσι, αφού εξαντλήσαμε όλες τις εναλλακτικές προσεγγίσεις, στο τέλος μου ήρθε μια παλαβή ιδέα: «Πες της πως ρώτησες έναν διάσημο αστρολόγο και σου είπε πως αυτό είναι ευλογία και οιωνός ευτυχίας και κυρίως γονιμότητας». «Κι αν με ρωτήσει ποιον αστρολόγο»; «Καλό θα ήταν αν σε ρωτήσει, να έχεις κάποιο όνομα πεις»; «Κι αν πάει η ίδια στον αστρολόγο; Τα κάνει κάτι τέτοια». «Αν πάει στον αστρολόγο, υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να της πει ότι σου είπα εγώ, παρά τις ανοησίες που πιστεύει η ίδια».

Την Παρασκευή στις 26 Ιουλίου ο Γιάννης μου τηλεφώνησε περιχαρής: «Αύριο φεύγουμε μαζί για διακοπές». Τι είχε γίνει; «Την επόμενη, μετά το ραντεβού μας, της ζήτησα να πιούμε έναν καφέ στο σχολάσμα και δέχθηκε. Της είπα με πολύ σοβαρό ύφος πως πήγα σ' έναν αστρολόγο για να τον ρωτήσω τι μπορεί να σημαίνει μια τέτοια σύμπτωση». «Μα εσύ δεν τα πιστεύεις αυτά» μου είπε. «Όταν πρόκειται για την ευτυχία μου, είμαι σε όλα ανοιχτός». «Και τι σου είπε»; «Κι εκεί της αράδιασα όσα μου είπες. Με τη γονιμότητα τσίμπησε». «Και ποιος αστρολόγος είναι αυτός;» με ρώτησε. «Ο Λεφάκης» της απάντησα, τρέμοντας μη θελήσει να το διασταυρώσει. «Α, αφού το είπε ο Λεφάκης, έτσι θα είναι» μου είπε και συνέχισε: «Το ερχόμενο Σάββατο αρχίζουν οι άδειες και των δυο μας. Πού θα πάμε διακοπές»;

Σιγά μην πίστεψε τον Γιάννη η Κασσάνδρα. Είναι όμως κοντά στα τριάντα, θέλει να κάνει παιδιά, ο Γιάννης είναι καλό παιδί και (αν ισχύουν τα περί γονιμότητας που λέει ο Λεφάκης) δεν χρειάζεται ν' ανησυχεί για μια έκτρωση που έχει κάνει με τον παντρεμένο..

To Site

[www.pinteris.gr](http://www.pinteris.gr)

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από



→ Κατασκευή ιστοσελίδων

→ Κατασκευή e-shop

→ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών

[www.imaginetech.gr](http://www.imaginetech.gr) 693 23 91 553

## Πώς δημιουργούνται οι παρεξηγήσεις

Ένας φίλος, σου διηγείται μια ιστορία: «Εκείνη την ώρα, η Ελένη έβγαλε το πουκάμισο του Γιάννη και κάθισε στον καναπέ». Εσύ που τον ακούς, έχεις την εντύπωση ότι κατάλαβες τι σου λέει. Το ίδιο πιστεύει κι εκείνος. Δηλαδή, ότι κατάλαβες τι σου λέει. Όμως, **πράγματι κατάλαβες;** Ο λόγος που το ρωτάω αυτό είναι διότι, με τη διατύπωση «η Ελένη έβγαλε το πουκάμισο του Γιάννη» είναι αδύνατο να γνωρίζουμε ποιος φηρόυσε το πουκάμισο! Θα μπορούσε να το φοράει ο Γιάννης και η Ελένη να του το έβγαλε, θα μπορούσε η Ελένη να φοράει ένα πουκάμισο του Γιάννη, αλλά θα μπορούσε να μη φοράει κανείς το πουκάμισο, να ήταν απλά ακουμπισμένο στον καναπέ, και η Ελένη το έβγαλε από εκεί (δηλαδή το παραμέρισε) για να καθίσει. Το ενδιαφέρον είναι ότι - αν δεν σου επεσήμανα ότι η φράση έχει τρεις ερμηνείες - θα γήγαινες παρακάτω χωρίς να καταλάβεις ότι ...δεν έχεις καταλάβει.

Αυτή είναι η πιο βασική αρχή της επικοινωνίας: **Μήνυμα που εστάλη, δεν είναι απαραίτητα μήνυμα που ελήφθη.** Σε όλες τις παρεξηγήσεις αυτό γίνεται: *Το μήνυμα που έστειλε ο πομπός είναι διαφορετικό από εκείνο που έλαβε ο δέκτης, και κανείς από τους δύο δεν γνωρίζει ότι ο άλλος κατάλαβε άλλα αντ' άλλων.* Την εποχή που η αλληλογραφία γινόταν με το ταχυδρομείο, δεν μπορούσες να γνωρίζεις με βεβαιότητα αν ένα γράμμα που έστειλες ελήφθη, εκτός αν το ταχυδρομώσες συστημένο. Σήμερα που ένα μεγάλο μέρος της γραπτής επικοινωνίας γίνεται με ηλεκτρονικό τρόπο, μαθαίνεις αμέσως αν το μήνυμα που έστειλες ελήφθη. Αν δεν ελήφθη, σου βγαίνει μήνυμα που σε πληροφορεί. Λίγοι εκτιμάμε πόσο σημαντική είναι αυτή η πληροφορία και από πόσα άγχη και παρεξηγήσεις μας γλιτώνει.

Πάμε τώρα σε μια δεύτερη αρχή επικοινωνίας. Μια πολύ εμφανίσιμη γυναίκα 35 ετών που είναι ασφαλίστρια, έχει πιάσει κουβέντα σ' ένα επαγγελματικό συνέδριο μ' έναν κύριο γύρω στα 45, που διευθύνει μια επιχείρηση. Στο τέλος της βραδιάς, του δίνει την κάρτα της. Το μήνυμα που εστάλη προς τον κύριο είναι «θα μ' ενδιέφερε μια επαγγελματική συνεργασία μαζί σας». Το μήνυμα που ελήφθη από τον κύριο είναι «μου αρέσει και θέλω να σε ξαναδώ». Εδώ ισχύει η ίδια αρχή που αναφέραμε πιο πάνω, αντεστραμμένη: **Μήνυμα που ελήφθη, δεν είναι απαραίτητα μήνυμα που εστάλη.** Στο παράδειγμά μας, ο κύριος έλαβε το μήνυμα ότι η κυρία είναι διαθέσιμη, χωρίς να έχει καμία τέτοια πρόθεση η ίδια.

Ένας νεαρός περπατά στο πεζοδρόμιο. Από την αντίθετη κατεύθυνση, έρχεται μια κοπέλα. Κάποια στιγμή βρίσκονται ο ένας απέναντι από τον άλλο. Ο νεαρός της ρίχνει μια λοξή ματιά. Η κοπέλα συνεχίζει να κοιτάζει ευθεία και τον προσπερνά. Αυτοί οι δύο επικοινωνήσαν; Αν η επικοινωνία ήταν μόνον ζήτημα λέξεων και συζήτησης, δεν επικοινωνήσαν. Όμως η επικοινωνία είναι κυρίως μη-λεκτικό φαινόμενο. Σου λέει κάποιος «καλημέρα». Το πώς θα το εισπράξεις αυτό το μήνυμα, εξαρτάται κατά 40% από το ύψος του προσώπου του, 30% από τον τόνο της φωνής του, 20% από τη στάση του σώματος και τις χειρονομίες του και 10% από τη λέξη «καλημέρα». Αυτή είναι μια τρίτη αρχή: **Η επι-**

**κοινωνία είναι κυρίως μη λεκτικό φαινόμενο.** Μια «καλημέρα» μπορεί να λεχθεί μη λεκτικά με τρόπο που να εκληφθεί σαν «καλώς την» έως σαν «εσύ μας έλειπες τώρα».

Με τη σύντροφό σου έχετε έναν άγραφο κανόνα: Όταν ο ένας λαμβάνει κάποιο γραπτό μήνυμα απ' τον άλλον, το πολύ σε μισή ώρα θα έχει ανταποκριθεί. Στέλνεις λοιπόν ένα γραπτό μήνυμα κι ενώ έχουν περάσει 2 ώρες δεν έχεις λάβει καμία απάντηση. Έχετε επικοινωνήσει; Και βέβαια! Εδώ έχουμε δυο ακόμα αρχές στην επικοινωνία: **Δεν μπορείς να μην επικοινωνήσεις. Η επικοινωνία είναι συνεχές φαινόμενο. Η απουσία μηνύματος είναι ερμηνεύσιμο μήνυμα.** Δηλαδή, το γεγονός ότι δεν σου απάντησε, μπορεί σαν μήνυμα να ερμηνευτεί με διάφορους τρόπους. Ας δούμε μερικούς: «Έπαθα ατύχημα». «Δεν πιάνει το κινητό μου». «Έμεινα από μπαταρία». «Είμαι πολύ απορροφημέ-



νη και δεν κοιτάξα το κινητό μου». «Δεν σε θέλω πιά» (αν είσαι παρανοϊκός)... Απ' ό,τι αντιλαμβάνεσαι υπάρχουν δεκάδες τρόποι με τους οποίους μπορούμε να ερμηνεύσουμε την απουσία απάντησης. Η απουσία απάντησης, είναι απάντηση. **Η απουσία μηνύματος, είναι μήνυμα.**

Και θα κλείσουμε με μια τελευταία αρχή επικοινωνίας. Μιλάς με κάποιον, σου ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι και λες ένα «αϊ στο διάολο» που δεν έπρεπε να πεις, και που το μετάνιωσες με το που το είπες. Η αρχή λέει: **Μήνυμα που εστάλη, δεν αναστέλλεται.** Δηλαδή, εκατό «συγγνώμη» να πεις, ό,τι και να κάνεις, το «αϊ στο διάολο» που είπες, δεν μπορείς να το ...ξεπείς.

Μια φορά, την ώρα που οδηγώ, χώνεται «σφήνα» ένα αυτοκίνητο από τα δεξιά μου χωρίς καμία προειδοποίηση. Την ώρα που το προσπερνούσα, έριξα μια μούντζα. Μας έπιασε το φανάρι και βρεθήκαμε δίπλα - δίπλα. «Ευχαριστώ για τη μούντζα κύριε Πιντέρη» μου είπε ειρωνικά. Είχα πέσει σε αναγνώστρια! Άντε τώρα να ...ξεμουτζώσεις.

Πάντως, αν ήταν στο χέρι μου, θα ήθελα η επικοινωνία να συμπεριλαμβάνεται στην ύλη των μαθημάτων του Γυμνασίου και του Λυκείου. Πιο συγκεκριμένα θα ήθελα όλοι να γνωρίζουν: Α. Πώς ν' ακούν.

Β. Πώς να μιλάν χωρίς να προσβάλουν.

Γ. Πώς να διαπραγματεύονται.

Αυτές τις ικανότητες με τις τεχνικές που συμπεριλαμβάνουν, τις θεωρώ απαραίτητες για κάθε ενήλικα. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για γονείς, εκπαιδευτικούς αλλά και για ζευγάρια. Γ' αυτό το λόγο, μετά από πολλά χρόνια προετοιμασίας, δημιούργησα μια τηλεοπτική παρουσίαση διάρκειας 1:30 ώρας με τίτλο «Μαθήματα Επικοινωνίας» τα οποία βρίσκονται στο [www.pinteris.gr](http://www.pinteris.gr). Μέσα εκεί παρουσιάζονται

αναλυτικά με παραδείγματα και ασκήσεις, όλες οι βασικές τεχνικές επικοινωνίας, από την απλή Αντανάκλαση μέχρι τη Σιωπή. Οι Αμερικάνοι λένε you never had, you never miss (δεν το είχες ποτέ, δεν θα σου λείψει ποτέ). Δεν έχεις παρά να σκεφτείς τα κινητά. Όσο δεν τα ξέραμε, δεν μα έλλειπαν. Άντε τώρα να κυκλοφορήσεις χωρίς κινητό.

Κάπως έτσι είναι και με την επικοινωνία. Όταν αρχίζεις να βλέπεις τα πρώτα αποτελέσματα, τότε συνειδητοποιείς πόσο σου έλλειπαν αυτές οι γνώσεις.

Στο [www.pinteris.gr](http://www.pinteris.gr)  
**ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ**  
(Δείτε το trailer)

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

**Να πώς βγαίνει το 80%**  
**Φρεάτια που λάμπουν!**



Κάθε μέρα κάνω μια βόλτα δύο περίπου χιλιομέτρων στους δρόμους της Γλυφάδας. Καθώς περπατούσα, έβλεπα κάποιο καθαρό φρεάτιο, αλλά περνούσε απαρατήρητο. Καθώς περνούσαν οι μέρες, κι έβλεπα κι άλλα καθαρά φρεάτια, άρχισα να παρατηρώ το φαινόμενο συστηματικά. Μέχρι τώρα, δεν έχω εντοπίσει ούτε ένα φρεάτιο με χόρτα ή άλλα σκουπίδια. Ζούμε σε μια χώρα που με «πλειοψηφίες» του 43-46% βγάζει κυβερνήσεις. Ο δήμαρχος Γλυφάδας, Γιώργος Παπανικολάου, επανεξελέγη με ποσοστό 79,9%! Σίγουρα, για το ποσοστό αυτό, έπαιξε ρόλο ο τρόπος που αντιμετώπισε τα μεγάλα προβλήματα της Γλυφάδας, όπως για παράδειγμα, το νεκροταφείο. Όμως, πιστεύω ότι για τον ψηφοφόρο, εξ ίσου σημαντικά είναι τα θέματα της καθημερινότητας, όπως τα φρεάτια και άλλα «μικροπράγματα» που είναι πολύ σημαντικά και κάθε άλλο παρά μικροπράγματα είναι. Ζω στη Γλυφάδα από το 1982. Θυμάμαι τι γινότανε όποτε είχαμε νεροποντές. Λίμνες παντού. Για να βγει στη Λ. Βουλαγαμένης ήθελες τζιπάκι ή ...κανό.

Μια και οι Δημοτικές εκλογές γίνονται κάθε 4 χρόνια, ο κάτοικος ενός Δήμου που περνάει καθημερινά από τα φρεάτια, στο πίσω μέρος του νου του (ασυνείδητα), καταγράφει τα καθαρά φρεάτια, το νυκτερινό φωτισμό, την καθαρότητα των δρόμων την ηχορύπανση και άλλα «μικροπράγματα». Τα καταγράφει 365 μέρες το χρόνο επί 4 χρόνια. Δηλαδή μέχρι να ξαναπάει στην κάλπη αυτά τα έχει καταγράψει ασυνείδητα 1460 μέρες. Να πώς βγαίνει το 79,9% του Παπανικολάου και των λίγων ακόμα δημάρχων που πήραν ανάλογα ποσοστά.