



**Φεβρουάριος  
2016**

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

# Η Εφημεριδούλα

**Τεύχος 224 Χρόνος 30ος**

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

## Κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις Ψυχογίος

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.  
Ψυχολόγος



**ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ  
ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ;**

Γνώρισε ενδιαφέροντες ανθρώπους  
που αναζητούν μια σχέση



## Μόνος ή συντροφικός;

Με το θέμα αυτό έχουν ασχοληθεί φιλόσοφοι, συγγραφείς, λογοτέχνες ακόμα κι επιστήμονες. Ο Γάλλος συγγραφέας Αλμπέρ Καμύ θέτει αυτόν τον προβληματισμό στο βιβλίο του «Ο ξένος». Από την άλλη, Ο Άγγλος συγγραφέας και φιλόσοφος Τζορτζ Μπέρναρντ Σω είχε πει «υπάρχουν δύο δυστυχίες στη ζωή ενός ανθρώπου: Η μία είναι να μην βρεις τον εκλεκτό της καρδιά σου. Η άλλη να τον βρεις»...

Αυτό που με παρακίνησε να γράψω αυτό το βιβλίο είναι ότι πιστεύω πως, για κάποιους δεν είναι *απαραίτητο* να έχουν κάποιον ερωτικό σύντροφο για να είναι καλά. Για άλλους όμως είναι. Όταν μιλάω για ερωτικό σύντροφο δεν ενώ μόνον σεξουαλικό σύντροφο. Μιλάω για έναν σύντροφο με τον οποίο να υπάρχει και η ερωτική διάσταση.

Αλλιώς συγκατοικείς με τον αδερφό σου με την αδερφή σου ακόμα και με την συμπεθέρα σου. Αν όμως είσαι καλύτερα όταν βρίσκεσαι μ' έναν ερωτικό σύντροφο αλλά δεν τα καταφέρνεις, το βιβλίο αυτό ίσως έχει κάτι να σου δώσει.

## Η αδιαλλαξία ανακυκλώνεται

Αυτές τις μέρες, που έχουν βγει οι αγρότες στους δρόμους, ο πρωθυπουργός τους προσκαλεί σε διάλογο. Η πλειοψηφία των αγροτών, απαιτούν από τον πρωθυπουργό πρώτα να αποσύρει το νομοσχέδιο, και μετά να μιλήσουν μαζί του. Μα, αν η προϋπόθεση του διαλόγου είναι να αποσυρθεί το νομοσχέδιο, τι νόημα θα είχε ένας τέτοιος διάλογος;

Αυτό που αντιμετωπίζει σήμερα ο Αλέξης Τσίπρας είναι η τακτική που ο ίδιος ακολούθησε όταν κυβερνούσε ο Σαμαράς. Ο Σαμαράς τον καλούσε σε διάλογο και εκείνος απαιτούσε πρώτα να παραιτηθεί ο Σαμαράς και μετά να πάνε σε διάλογο. Σε τι διαφέρει αυτό από την τακτική των αγροτών;

## Συνεδρίες μέσω Skype

### Οδηγίες

1. Με βρίσκεις στο Skype: george.pinteris και μου στέλνεις μια πρόσκληση.
  2. Μ' ενημερώνεις στο pinteris@hotmail.com ότι μου έστειλες πρόσκληση.
  3. Σου απαντάω με e mail και σου προτείνω ώρες στις οποίες θα μπορούσαμε να κάνουμε μια δοκιμαστική συνεδρία. Έχει διάρκεια 10 λεπτά και **δεν χρεώνεται**. Ο σκοπός είναι να διαπιστώσουμε αν η τεχνολογία, μας επιτρέπει να επικοινωνούμε χωρίς διακοπές. Σ' αυτή τη σύντομη συνεδρία θα κρατήσω τα στοιχεία σου και θα ορίσουμε μια κανονική συνεδρία.
  4. Κάθε συνεδρία χρεώνεται 40 Ε (30.8+9.2 ΦΠΑ)
  5. Καταθέτεις το ποσό στον λογαριασμό:  
BIC: CRBAGRAAXXX (Αυτό αφορά μόνο τράπεζες του εξωτερικού)  
IBAN GR37 0140 4410 4410 0234 0002 764  
**ALPHA BANK**  
Λογαριασμός Ταμειευτηρίου  
441.00.2340.002764  
Η κατάθεση γίνεται πριν ή το πολύ 2 μέρες μετά τη σύζηση.
- Όταν ολοκληρωθεί η συνεργασία μας, σου στέλνω ταχυδρομικά μια συνολική απόδειξη για όσες συνεδρίες έχουμε κάνει.  
Αν κάπου δυσκολευέσαι τηλεφώνησέ μου στο 210 - 96 52 336.

## Η «σωτηρία»

σύμφωνα μ' έναν Γερμανό.

Πρόσφατα, επανήλθε στο προσκήνιο ένα θέμα που έχει σχέση με τον Γερμανό υπουργό οικονομικών τον κύριο Γιοχάνες Σόιμπλε.: Το 2011 είχε προτείνει στον τότε Έλληνα αντιπρόεδρο κύριο Βενιζέλο να μας δώσει ένα παχύλο ποσό και να ...τους αδειάσουμε τη γωνία. Το σκεπτικό του ήταν πως με αυτόν τον τρόπο, οι Έλληνες θα υπέφεραν μια και έξω.

Αλάνθαστη Γερμανική συνταγή: Καισαριανή, Χαϊδάρι, Καλάβρυτα, Δίστομο και πολλοί άλλοι τόποι, επιβεβαιώνουν το ορθό της σκέψης του κυρίου Σόιμπλε. Πράγματι όλων αυτών των ανθρώπων τα προβλήματα λύθηκαν μια κι έξω...

Αλλά ας δείξουμε και λίγη κατανόηση προς τον κύριο Σόιμπλε. Ο άνθρωπος είναι πυροβολημένος και γαντζωμένος σε μια καρέκλα με ρόδες. Τα κάνει όλα αυτά για να δώσει νόημα στην ζωή του. Το θέμα είναι, ότι για να δώσουμε και εμείς νόημα στη ζωή μας, χρειάζεται πρώτα να έχουμε ζωή!

## 3η Χρονιά !

**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**

## Τι είναι τέλος πάντων «αυτογνωσία»;

Με αφορμή μια συζήτηση που είχα μ' ένα συνομήλικό φίλο, ήρθε ξανά στο προσκήνιο, το θέμα της αυτογνωσίας. Τι είναι τέλος πάντων, αυτογνωσία; Όταν λέμε ότι έχουμε αυτογνωσία, τι ακριβώς εννοούμε ότι έχουμε;

Υπάρχουν αρκετές λέξεις που τις χρησιμοποιούμε με εντελώς διαφορετική σημασία ο ένας απ' τον άλλο. Μερικά παραδείγματα τέτοιων λέξεων είναι το «άγχος», η «αγάπη», η «εμπιστοσύνη» κι άλλες.

Ανάμεσά τους, πιστεύω πως είναι και η «αυτογνωσία». Κάθε άνθρωπος, την καταλαβαίνει με το δικό του τρόπο. Αν ρωτήσουμε διάφορους ανθρώπους, «τι είναι αυτογνωσία», θα πάρουμε διαφορετικές απαντήσεις. Ας δούμε μερικές. Αυτογνωσία λοιπόν είναι:

Α. Ν' αντιλαμβάνεσαι την ύπαρξή σου. Να μη ζεις αυτόματα. Ή τουλάχιστον να ξέρεις γιατί ζεις έτσι.

Β. Να έχεις επίγνωση της συμπεριφορά σου. Ν' αντιλαμβάνεσαι τι κάνεις και πώς το κάνεις. Να γνωρίζεις τον τρόπο που λειτουργείς. Για παράδειγμα: Καθημερινά παίρνουμε αποφάσεις. Πόσοι από μας γνωρίζουμε με ποια διαδικασία αποφασίζουμε;

Γ. Να μπορείς να εντοπίζεις με ακρίβεια, τα «θέλω» σου είτε υλικά είναι αυτά, είτε συναισθηματικά. Δηλαδή, να καταλαβαίνεις τις βιολογικές και τις συναισθηματικές σου ανάγκες.

Δ. Ν' αντιλαμβάνεσαι τα συναισθημάτά σου, έγκαιρα. Για παράδειγμα, να μην αντιλαμβάνεσαι ότι θύμωσες αφού περάσουν δυο ώρες (ή δυο μέρες...).

Ε. Να έχεις επίγνωση των σωματικών, των πνευματικών και των συναισθηματικών αντοχών σου.

Ζ. Να ξέρεις τις ικανότητές σου και τις αδυναμίες σου στα τρία επίπεδα που μόλις αναφέραμε (σωματικό, πνευματικό, συναισθηματικό) καθώς και σε άλλα δύο:

- Το οικονομικό (αλλιώς θα είσαι μέσα στα χρέη)
- Το κοινωνικό.

Είμαι βέβαιος πως η αυτογνωσία έχει κι άλλες διαστάσεις. Αν πάρουμε υπόψη μας τις ψυχολογικές θεωρίες, θα βρούμε πολλές άλλες παραμέτρους αυτογνωσίας. Οι ψυχαναλυτές, για παράδειγμα, θεωρούν βασικό στοιχείο αυτογνωσίας να γνωρίζει κάποιος τις αιτίες της συμπεριφορά του.

Από την άλλη, ο Αντλερ θεωρούσε αυτογνωσία να γνωρίζεις το σκοπό της συμπεριφοράς σου. Μάλιστα εδώ, μπορούμε να προσθέσουμε άλλο ένα στοιχείο: Να γνωρίζεις τι σε παρακινεί. Στο σημείο αυτό χρειάζεται να κάνουμε ένα διαχωρισμό: Άλλος ποιος είναι ο σκοπός της συμπεριφοράς σου, κι άλλο, τι σε παρακινεί προς αυτόν το σκοπό.

### Σκοπός και κίνητρα.

Δύο φίλοι 16 ετών, αποφασίζουν να μάθουν ηλεκτρική κιθάρα. Έχουν και οι δύο, τον ίδιο σκοπό ή το ίδιο κίνητρο, αν θέλεις. (Εδώ, η λέξεις «σκοπός» και «κίνητρο» έχουν σχεδόν, την ίδια σημασία).

Όμως, αυτό που παρακινεί τον ένα, μπορεί να είναι εντελώς διαφορετικό, από εκείνο που παρακινεί τον άλλο. Ο πρώτος κάθεται και παίζει ατέλειωτες ώρες γιατί του αρέσει η μουσική. Άρα, αυτό που τον παρακινεί, είναι η μουσική αυτή καθ' αυτή. Ο δεύτερος, μπορεί να θέλει, μέσα απ' την κιθάρα, να προσελκύσει το άλλο φύλο. Άρα, αυτόν τον παρακινεί κάτι διαφορετικό.

Πιστεύω όμως, πως υπάρχει ένα βασίμιο «τεστ» που δείχνει, αν έχουμε αυτογνωσία ή όχι: Είναι, ο βαθμός στον οποίο μπορούμε να προβλέψουμε με ακρίβεια τη συμπεριφορά μας. Όταν λέω «να προβλέψουμε», δεν εννοώ «να προγραμματίσουμε» τη συμπεριφορά μας. Αυτά τα δύο, δεν έχουν καμία απολύτως σχέση μεταξύ τους. Μπορεί να προγραμματίζεις τη συμπεριφορά σου και ταυτόχρονα, να μην έχεις αυτογνωσία! Αλλά, καλύτερα να δώσω ένα παράδειγμα:

Αποφασίζεις αυτή τη χρονιά, ν' αρχίσεις να πηγαίνεις σ' ένα γυμναστήριο. Προγραμματίζεις λοιπόν, τρεις φορές την εβδομάδα, 9 με 10 το βράδυ, να γυμνάζεσαι. Έτσι, δίνεις μια τρίμηνη προκαταβολή (για να έχεις και έκπτωση...) και γράφεσαι στο γυμναστήριο.

Έλα όμως, που φτάνεις στο σπίτι σου από τη δουλειά στις 8 και πεινάς σαν το λύκο. Έτσι, τσιμπολογάς κάτι και μετά πηγαίνεις στο γυμναστήριο. Με το που κάνεις τις πρώτες ασκήσεις κοιλιακών, σου ανεβαίνει το φαγητό μέχρι το λαιμό. Πώς να γυμναστείς από κει και πέρα;

Αλλάζεις λοιπόν το πρόγραμμα: Κανονίζεις να πηγαίνεις στο γυμναστήριο κατ' ευθείαν απ' τη δουλειά. Τώρα, αντιμετωπίζεις άλλο πρόβλημα: Σου έρχεται να λιγοθυμήσεις απ' την πείνα! Βρίσκεσαι λοιπόν σ' ένα διπλοδέσιμο: Αν πας στις 9, δεν μπορείς να γυμναστείς γιατί είσαι φαγωμένος. Αν πας στις 8, δεν μπορείς να γυμνα-

στείς γιατί πεινάς! Και να 'ταν μόνο αυτό; Την τρίμηνη προκαταβολή που έδωσες, πού την πας; Δεν θέλεις να πάνε τα λεφτά χαμένα.

Έτσι, στο διπλοδέσιμο σου, προστίθεται κι ένα «πρέπει». Κι απ' τη στιγμή που το γυμναστήριο γίνεται «πρέπει», βράσε ρύζι. Το αποτέλεσμα, είναι τις μέρες που έχεις γυμναστήριο, να κουβαλάς απ' το πρωί ένα βάρος μέσα σου: «Απόψε πρέπει να πάω στο γυμναστήριο». Μέρα με τη μέρα, η σκέψη του γυμναστηρίου γίνεται όλο και πιο δυσάρεστη.

Νομίζω, πως αυτό το παράδειγμα, δείχνει ξεκάθαρα ότι το πραγματικό «τεστ» αυτογνωσίας, είναι η ικανότητα να προβλέπουμε με ακρίβεια τη συμπεριφορά μας.

Το πρόγραμμα του γυμναστηρίου κατέρρευσε διότι, δεν ήσουν ικανός να σε προβλέψεις με ακρίβεια. Αν ήθελες να γυμναστείς και είχες αυτογνωσία, θα προγραμματίζες τρία βράδια, όταν επιστρέφεις απ' τη δουλειά, αφού φας, να φοράς μια αθλητική φόρμα, ένα ζευγάρι αθλητικά παπούτσια και να βγεις για ένα περπάτημα μιας ώρας. Οι πιθανότητες να τηρήσεις ένα τέτοιο πρόγραμμα, είναι μεγαλύτερες. Θα μου πεις, «μα γυμναστική είναι αυτή!».

Κατ' αρχήν, μία ώρα την ημέρα περπάτημα, με σταθερό βήμα, χωρίς τελικό προορισμό οδηγεί σε απώλεια βάρους 11 κιλών μέσα σ' ένα χρόνο. Όμως, ακόμα κι αν δεν το θεωρείς γυμναστική, απ' το να κάθεται να βλέπεις τηλεόραση, νιώθοντας ταυτόχρονα, ένοχος που δεν πήγες στο γυμναστήριο και ανόητος που έδωσες την τρίμηνη προκαταβολή, το περπάτημα είναι πολύ καλύτερο.

Γιώργος Πιντέρης, Ph. D.  
Ψυχολόγος



**ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ  
ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ;**

Γνώρισε ενδιαφέροντες ανθρώπους  
που αναζητούν μια σχέση



**Νίκος Δριμάλας**

Ωτορινολαρυγγολόγος  
Κύπρου 15  
Άνω Καλαμάκι  
210-99 60 780