



# Η Εφημεριδούλα

Φεβρουάριος 2020

Τεύχος 272  
34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com  
210 - 96 52 336

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

## Όταν μια διάγνωση γίνεται «αιτία»

Πότε ένας άνθρωπος αναγκάζεται να απευθυνθεί σ' έναν «ειδικό»; Όταν βρίσκεται σε δύσκολη θέση και δεν ξέρει τι να κάνει. Για παράδειγμα, σου μένει το αυτοκίνητο στη μέση του δρόμου. Αν δεν είσαι μηχανικός, σίγουρα χρειάζεσαι βοήθεια. Η «βοήθεια» στη συγκεκριμένη περίπτωση έγκειται στο να ξαναπάρει μπρος το αυτοκίνητο. Αν ο ειδικός σου πει «έχει υπερθερμανθεί η μηχανή» έχει κάνει απλώς μια διάγνωση. Εσένα αυτό που σ' ενδιαφέρει, είναι να μάθεις τι πρέπει να γίνει ώστε ν' αντιμετωπιστεί η υπερθέρμανση. Για παράδειγμα, θέλεις να σου πει «άσε να κρυώσει η μηχανή και μετά βάλε νερό και άλλαξε λάδια. Αν δεν λυθεί το πρόβλημα, τότε κάτι άλλο συμβαίνει και πρέπει να πας σε συνεργείο». Είμαι σίγουρος ότι αυτά σου φαίνονται εντελώς λογικά και αυτονόητα. Τι γίνεται όμως όταν το πρόβλημα εί-



να ψυχολογικό; Ας πάρουμε ένα παράδειγμα: Ο Χρήστος επιστρέφει ένα απόγευμα από τη δουλειά και βρίσκει ένα γράμμα από τη σύζυγό του. Τον πληροφορεί ότι έχει πάρει τα δύο μικρά παιδιά τους κι έχει πάει στους γονείς της. Του αναφέρει ότι δεν αντέχει άλλο την αδιαφορία του και του ζητάει διαζύγιο. Οι προσπάθειες που κάνει να επικοινωνήσει μαζί της δεν καταλήγουν πουθενά. Έτσι, ο Χρήστος έχει βρεθεί σε πολύ δύσκολη θέση και δεν ξέρει τι να κάνει. Πηγαίνει λοιπόν σ' έναν ειδικό. Δεν έχει σημασία αν ο ειδικός είναι ψυχίατρος, ψυχολόγος, σύμβουλος ή «ψυχοθεραπευτής» (ό,τι μπορεί να σημαίνει αυτή η λέξη). Σημασία έχει κατά πόσον ο ειδικός θα του δώσει συγκεκριμένες

οδηγίες για ν' αντιμετωπίσει την κατάσταση. Εδώ συνήθως γίνεται το εξής: Ακούει ο ειδικός να του περιγράφει την κατάσταση και αυτά που του είπε ο Χρήστος με πολλά λόγια, τα λέει ο ειδικός με ...λίγα λόγια: «Αντιδραστική κατάθλιψη». Παίρνει δηλαδή μια φυσιολογική κατάσταση (τι πιο φυσικό από το να είναι ο Χρήστος στις μαύρες του;) και την μετατρέπει σε ψυχολογική ή ψυχιατρική διάγνωση.

Μέχρι εδώ, ο ειδικός δεν έχει προσφέρει στο Χρήστο απολύτως τίποτα. Απλά του είπε με «επιστημονικές λέξεις» αυτά που του είχε περιγράψει ο Χρήστος. Για το πώς ν' αντιμετωπίσει την κατάσταση, κουβέντα. Κι εδώ γίνεται κάτι απίστευτα μαγικό: Ο Χρήστος παίρνει αυτή τη διάγνωση και τη χρησιμοποιεί σαν δικαιολογία, δηλαδή αιτία, της κατάστασής του. Μ' άλλα λόγια, αντί να πει «από τότε που μ' άφησε η γυναίκα μου κάνω ένα σωρό μαλακίες και σπασμωδικές κινήσεις» και να κοιτάξει πώς να τις διορθώσει, λέει «τα κάνω όλα αυτά γιατί έχω αντιδραστική κατάθλιψη». Σε μια τέτοια περίπτωση ένας ψυχίατρος που θα του πει «έχεις αντιδραστική κατάθλιψη» και θα του προτείνει για δύο εβδομάδες να πάρει ένα ελαφρύ ψυχοφάρμακο, είναι πολύ πιο αποτελεσματικός από εκείνον που θα περιοριστεί σε μια διάγνωση και μερικές ανεφάρμοστες συμβουλές όπως «μην έχεις άγχος». Όπως και να 'χει το πράγμα, ο γιατρός θα σου πει «μην έχεις άγχος», ο ψυχίατρος θα σου πει «πάρε αυτά για να μην έχεις άγχος» και ο ψυχολόγος θ' ασχοληθεί με το «πώς δημιουργείς και πώς μπορείς να ελέγξεις το άγχος».

## Χαρά και αυτοπαρατήρηση

Όταν είμαστε χαρούμενοι συμβαίνουν τρία ωραία πράγματα στον οργανισμό μας:

1. Επιταχύνεται η διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων μας. Δηλαδή επιβραδύνεται το γήρας.
2. Ο εγκέφαλος παίρνει παραπάνω οξυγόνο με αποτέλεσμα οι διανοητικές λειτουργίες να βελτιώνονται.
3. Λειτουργεί πολύ καλύτερα το ανοσοποιητικό μας σύστημα, δηλαδή η άμυνα του οργανισμού μας σε μικρόβια, ιούς και βακτήρια.

Με δυο λόγια ...συμφέρει να έχει κανείς χαρά στη ζωή του. Κι όταν λέω «στη ζωή του» εννοώ «στη καθημερινότητά του». Πριν άμα όμως, παρακάτω θέλω να μιλήσω για ένα φαινόμενο που έχει άμεση σχέση με την αναζήτηση της χαράς, το οποίο ονομάζω «**αυτοπαρατήρηση**». Είναι ένας μηχανισμός με τον οποίο ένας άνθρωπος ακυρώνει και ακινητοποιεί τον εαυτό του. Αυτό γίνεται όταν στρέψουμε την προσοχή μας πάνω μας. Θα ξεκινήσω μ' ένα απλό παράδειγμα:

Μπαίνεις σ' ένα θεοσκότεινο δωμάτιο του σπιτιού σου κρατώντας στα χέρια σου ένα κλεφτοφάνaro. Το στρέφεις προς το ταβάνι και βλέπεις το φωτιστικό κι έναν λεκέ, από ένα κουνούπι που σκότωσες πριν λίγο καιρό πετώντας του ένα μαξιλάρι. Το στέφεις στον τοίχο δεξιά, και βλέπεις τον πίνακα που σου χάρισε η θεία σου που τον κρεμάς εκεί όποτε είναι να σε επισκεφθεί και σήμερα την περιμένεις. Το στρέφεις μπροστά σου και βλέπεις το τραπεζάκι με τα άδεια φλυτζάνια που έχεις αφήσει εκεί από το πρωί. Τον στρέφεις στα μάτια σου και τι βλέπεις; **Τυφλώνεσαι!** Όσο η προσοχή σου είναι στραμμένη σε κάποιο ερέθισμα, είσαι σ' επαφή με το συγκεκριμένο ερέθισμα. Μόλις τη στρέψεις πάνω σου, βραχυκυκλώνεις. Πάμε τώρα σε «χοντρά παραδείγματα»:

Είσαι μια κοπέλα 23 ετών που τα τελευταία 6 χρόνια, όποτε κάνεις έρωτα «προσπαθείς» να έχεις οργασμό και δεν τα καταφέρνεις. Μπορεί μάλιστα αυτός να είναι κι ένας λόγος που επισκέπτεσαι μια ψυχολόγο και ψάχνετε ...την παιδική σου ηλικία. Λοιπόν: Πριν σου δώσω «μασημένη» την εξήγηση, διάβασε ξανά τη φράση με τα μαύρα γράμματα και ψάξε την εξήγηση μόνη σου. «Όσο η προσοχή σου είναι στραμμένη σε κάποιο ερέθισμα». Ποιο είναι το ερέθισμα; Η κορύφωση της διέγερσης. «Μόλις τη στρέψεις πάνω σου, βραχυκυκλώνεις».

To Site

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

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από

Progressnet®



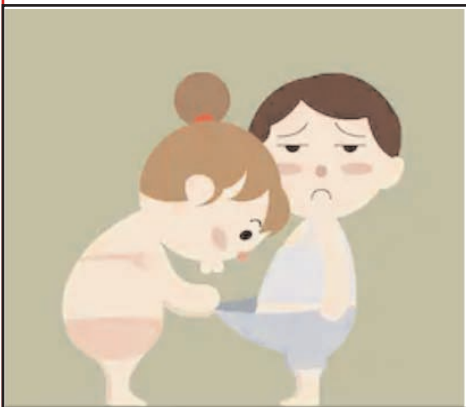
- ▶ Κατασκευή ιστοσελίδων & e-shop
- ▶ Ανάπτυξη Web - Mobile εφαρμογών
- ▶ Ανάπτυξη πληροφοριακών συστημάτων

[www.progressnet.gr](http://www.progressnet.gr) 211 18 28 724

Τι θα πει αυτό; Θα πει ότι την ώρα που η προσοχή σου είναι στραμμένη στη διέγερση που όλο και ανεβαίνει, εσύ κάνεις τη σκέψη: «Αυτή τη φορά, θα τα καταφέρω»; Παίρνεις λοιπόν την προσοχή σου από το σεξουαλικό ερέθισμα και τη στρέφεις πάνω σου. Όσο θα το κάνεις αυτό, «ζήτησε Μάη μου».

Είσαι ένας άντρας, ας πούμε από 16 μέχρι ...46. Είσαι στο κρεβάτι με μια γυναίκα και ερωτοτροπείτε. Εδώ έχουμε δύο παραλλαγές αυτοπαρατήρησης.

1. Όσο και να ερωτοτροπείτε, δεν έχεις στύση.
2. Ενώ έχεις στύση, την ώρα που πας να κάνεις τη διείσδυση, «μαραμμένα τα γιούλια κι οι βιόλες».



Τι γίνεται εδώ; Έχουμε πάλι το βραχυκύκλωμα της αυτοπαρατήρησης. Στην πρώτη περίπτωση η προσοχή σου δεν είναι στραμμένη στη θέα, το άρωμα, και την επαφή με το σώμα της γυναίκας. Είναι στραμμένη στο πουλί σου: «Μου σηκώνεται; Θα μου σηκωθεί»; Και επειδή το θέαμα του πέους δεν αποτελεί για τους άντρες σεξουαλικό ερέθισμα, όπως είναι φυσικό, δεν έχεις στύση. Αλλιώς, αν η θέα του πέους ήταν σεξουαλικό ερέθισμα για τον άντρα, τότε θα έπρεπε την ώρα που κατουράμε να κοιτάμε προς ... το ταβάνι.

Στη δεύτερη περίπτωση, για κάποιον λόγο, μέχρι την ώρα της διείσδυσης έχεις διατηρήσει την επαφή με το σεξουαλικό ερέθισμα. Την ώρα της διείσδυσης όμως, σκέφτεσαι «αυτή τη φορά, θα τα καταφέρω; Θα διατηρηθεί»; Αυτό μπορεί να σχετίζεται με μια ευαισθησία που έχεις, *όποτε είναι ν' αξιολογηθείς*, και την κουβαλάς από κεκτημένη ταχύτητα και στο σεξ. Φυσικά η σκέψη αυτή «θα τα καταφέρω» είμαι μια μορφή αυτοπαρατήρησης με τα ανάλογα αποτελέσματα.

Κάποτε μ' επισκέφθηκε ένας νέος άντρας γύρω στα 25 ο οποίος είχε το εξής πρόβλημα: Είχε στύση, όσο φορούσε το παντελόνι του. Μόλις έβγαζε και το σλιπάκι η στύση χανότανε και μαζί χανότανε κι αυτός σ' ένα πέλαγο αμηχανίας και ντροπής. Τον ρώτησα «σε τι διαφέρει η μυρωδιά της δεξιάς από την αριστερή μασχάλη σε μια γυμνή γυναίκα»; Δεν ήξερε. Του λέω λοιπόν: «Την ερχόμενη φορά που θα βρεθείς με γυναίκα, πριν βγάλεις το σλιπάκι, θέλω να προσδιορίσεις αυτή τη διαφορά στην οσμή της μίας από την άλλη μασχάλη. Αυτή είναι η αποστολή σου».

Ενώ είχαμε κανονίσει να βρεθούμε σε μία εβδομάδα, σε τρεις μέρες ζήτησε μια συνάντη-

ση. «Τα κατάφερα! Μου σηκώθηκε!» μου είπε χαρούμενος, αλλά ταυτόχρονα έκπληκτος και μπερδεμένος. «Βέβαια, δεν κατάφερα να προσδιορίσω τη διαφορά, έτσι προσπάθησα και την επόμενη μέρα. Πάλι δεν τα κατάφερα, αλλά και πάλι λειτούργησα μια χαρά. Τελικά ποια είναι η διαφορά»; «Αυτό δεν είναι δική μου ευθύνη να το απαντήσω» του απάντησα. «Αν όμως καταφέρεις να περιγράψεις αυτή τη διαφορά, θα έρθεις να μου την πεις κι εγώ δεν θα σε χρεώσω για τη συνάντησή».

Και ποια είναι τελικά αυτή η περίφημη διαφορά; Ξέρω κι εγώ αν υπάρχει κάποια διαφορά; Αυτό που ξέρω, είναι ότι με αυτή την ερώτηση *άλλαξε η κατεύθυνση της προσοχής του*. Από εκεί που ήταν στραμμένη στο πέος του, στράφηκε στο να συγκρίνει τη μυρωδιά της μιας μασχάλης με την άλλη. Για να το κάνει αυτό, το πρόσωπό του ερχόταν σε επαφή με το γυναικείο στήθος, δηλαδή ένα καθαρά σεξουαλικό ερέθισμα. Μιας και ο άνθρωπος δεν είχε καμία σεξουαλική οργανική βλάβη, η στύση ήταν η φυσική συνέπεια.

### Χαρά και αυτοπαρατήρηση

Η άποσή μου είναι: «Τη χαρά δεν την κυνηγάμε. Τη σημειώνουμε». Τι θα πει αυτό; Ας πάρουμε ένα παράδειγμα. Κάποιος που διαβάζει το βιβλίο μου «Χαρά η καλύτερη θεραπεία» (εκδόσεις Ψυχογιός) καταλήγει στο συμπέρασμα «πρέπει να έχω χαρά». Αυτό μπορεί να οδηγήσει στο «αυτή τη στιγμή χαίρομαι;» και άλλα συναφή δείγματα ... διανοητικού αναντισμού, τα οποία καμία χαρά δεν παράγουν διότι είναι προϊόντα αυτοπαρατήρησης.

Η δική μου προσέγγιση: Στους περισσότερους «νορμάλ» ανθρώπους, ανάμεσα σε όσα μας συμβαίνουν μέσα στη μέρα, υπάρχουν και κάποια που μας είναι ευχάριστα. Δεν θέλεις μέσα στη μέρα; Έστω, μέσα στην εβδομάδα. (Διότι αν είσαι από εκείνους που δεν βρίσκουν ούτε ένα ευχάριστο πράγμα να τους έχει συμβεί μέσα στην εβδομάδα, κάπου πρέπει να σε πάμε)...

Ανοίγουμε ένα «σημειωματάριο χαράς». Αυτό μπορεί να είναι ένα μικρό μπλοκάκι που κουβαλάς πάντα μαζί σου ή το σημειωματάριο στο κινητό, στο οποίο υπαγορεύεις αυτά που θέλεις. Σ' αυτό το σημειωματάριο καταγράφεις ό,τι σου είναι ευχάριστο ή σου δίνει χαρά. Για παρά-

δειγμα, σε πήρε ένας φίλος που είχατε να μιλήσετε καιρό και σου έφτιαξε τη διάθεση. Στο σημειωματάριο γράψε «τηλέφωνο με Γιάννη». Αργότερα, πηγαίνεις στην κουζίνα ν' αλέσεις καφέ και άρχισες να πειραματίζεσαι με χαρμάνια από 3 καφέδες που σου έκαναν δώρο. Γράψε στο σημειωματάριο «χαρμάνια καφέ». Με αυτόν τον τρόπο, μέσα σε λίγους μήνες θα έχεις δημιουργήσει έναν «κουμπαρά χαράς» που μπορεί αποδειχθεί πολύτιμος σε περιόδους που οι νέες πηγές χαράς λιγοστεύουν. Και μην έχεις την ψευδαίσθηση ότι ένα τέτοιο σημειωματάριο μπορείς να το κρατήσεις «νοητικά». Δεν λειτουργεί.

Θα μου πεις «μα μπορώ όλη την ώρα να γράφω ή να υπαγορεύω στο κινητό»; (Αν χαίρεσαι τόσο συχνά, τι το θέλεις το σημειωματάριο); Και βέβαια δεν μπορείς οποιαδήποτε ώρα να σημειώνεις τι σου έδωσε χαρά. Αλλά αν έγινε κάτι το πρωί που σου έφτιαξε το κέφι, όταν θα πας για φαγητό το μεσημέρι ξόδεψε ένα λεπτό και υπαγόρευσε στο κινητό σου: «Κρουασάν από το Γαλλικό ζαχαροπλαστείο».

Πριν λίγα χρόνια κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Ψυχογιός το βιβλίο μου «Χαρά η καλύτερη θεραπεία». Από την τίτλο και μόνο γίνεται αντιληπτό ότι η χαρά είναι ένας σημαντικός παράγοντας της ψυχοσωματικής μας λειτουργίας. Όμως, πιο σημαντικό ακόμα και από τη χαρά είναι «πώς να μη ζεις ενάντια στη φύση σου και πώς να μην κολυμπάς συνέχεια κόντρα στο ρέμα».

### Η ιστοσελίδα μας

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

καθώς και η *Εφημεριδούλα*  
από τον Φεβρουάριο του 2020  
αλλάζουν μορφή.



### Μυτιλήνη - Μόλυβος

Από την εποχή που είχα το χόμπι της δημιουργικής φωτογραφίας

Skype

(εκτός Αττικής)

Πληροφορίες

[pinteris@hotmail.com](mailto:pinteris@hotmail.com)

210-96 52 336

### COOLMATTERTECHS

Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421

### 7ος 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