



Η Εφημεριδούλα

Μάρτιος 2020

Τεύχος 273
34ος χρόνος

pinteris@hotmail.com
210 - 96 52 336

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

ΣωΣυσκέ

Η σωτηρία των υποχωρητικών

Στην εταιρεία που εργάζεσαι ενώ περιμένεις να γίνεις διευθυντής, αντί για σένα, γίνεται ένας συνάδελφός σου με δύο χρόνια λιγότερα στην εταιρεία. Πώς αντιδράς;

Η δεκαεξάχρονη κόρη σου, σου ζητάει 30 ευρώ δανεικά, αλλά όταν έρχεται η ώρα να αφαιρεθούν από το χαρτζιλίκι της ...κλαίει. Πώς το αντιμετωπίζεις;

Μένεις στη γειτονιά Α. Πρέπει να πας για δουλειά στη γειτονιά Β που είναι 10 χιλιόμετρα βόρεια. Ο άντρας σου έχει να πάει για δουλειά στη γειτονιά Γ που είναι 10 χιλιόμετρα νότια. Έχετε μόνο ένα αυτοκίνητο. Τι κάνεις; (Εννοείται ότι ...δεν είσατε τσακωμένοι).

Όλες αυτές είναι καταστάσεις όπου κάποια ανάγκη σου, συγκρούεται με την ανάγκη κάποιου άλλου ανθρώπου. Εκείνη τη στιγμή κάπως θ' αντιδράσεις. Το ερώτημα είναι πώς αντιδράς συνήθως; Χονδρικά υπάρχουν τρεις τρόποι:

- Γίνεται το δικό μου
- Γίνεται το δικό σου
- Βρίσκουμε μια μέση λύση

Σύμφωνα με μια στατιστική του κεφαλιού μου (που προέρχεται από αρχείο 8.000 ατόμων) στον τρίτο τρόπο καταφεύγουν, το πολύ, οι 10 στους 100. Αν βάλουμε πως κι ένα 20% είναι ...κακομαθημένοι και θέλουν να γίνεται πάντα το δικό τους, απομένει ένα 70%. Αυτοί, τι κάνουν;

Στο σημείο αυτό μας βοηθά να δημιουργήσουμε μια «κλίμακα υποχωρητικότητας» η οποία βασίζεται σε δύο κριτήρια: **Συχνότητα και βαρύτητα**. Στις δέκα περιπτώσεις, σε πόσες υποχωρείς; Θα μου πεις «ανάλογα με τη σοβαρότητα». Ακριβώς! Αυτή είναι η δεύτερη διάσταση: Η βαρύτητα. Η συχνότητα μετριέται εύκολα. Ας πούμε ότι λες «στις δέκα υποχωρώ τις πέντε».

Το θέμα είναι στις δέκα σοβαρές περιπτώσεις, σε πόσες υποχωρείς; Εδώ το αρχικό 5, μπορεί να γίνει 3, μπορεί να παραμείνει 5, μπορεί όμως και ν' ανέβει στο 7. Ας υποθέσουμε ότι εγώ, στο σύνολο των περιπτώσεων υποχωρώ στις 6, ενώ στις σοβαρές υποχωρώ στις 2. 6 + 2 σύνολο = 8. Δια του 2 = 4. Αυτό σημαίνει ότι στην κλίμακα υποχωρητικότητας, γενικά υποχωρώ τέσσερις φορές στις δέκα. Αν ο δικός σου δείκτης υποχωρητικότητας είναι 7, αυτό θα πει ότι στις 10 φορές υποχωρείς τις επτά.

Πάντα σύμφωνα με τη στατιστική του κεφαλιού

μου, υπάρχει ένα ποσοστό γύρω στο 15% που στην κλίμακα υποχωρητικότητας είναι στο 9 ή το 10. Είναι οι άκρως υποχωρητικοί άνθρωποι. Για παράδειγμα, ακούς ότι προήχθη ο άλλος. Αμέσως το στομάχι σου γίνεται ...πέτρα, η πίεσή σου φτάνει στα 18, ενώ εσύ δεν λες τίποτα! Με το που σου κλαίγεται η κόρη, της χαρίζεις τα «δανεικά». Παίρνεις το λεωφορείο και αφήνεις το αυτοκίνητο στον άντρα σου.

Ο υποχωρητικός άνθρωπος συνήθως είναι κακόκεφος, διότι συσσωρεύει συχνά δυσαρέσκειες κι όταν έχεις καταντήσει *κουμπάρας δυσαρεσκειών*, μη θέλεις να έχεις και κέφια. Επίσης, οι υπερεντάσεις που δημιουργούνται στο σώμα του, από τον καταπιεσμένο θυμό και τα υπόλοιπα συναισθήματα που δεν εκφράζει, μετατρέπονται σε *ψυχοσωματικές διαταραχές* όπως ημικρανίες, σπυράκια, υπέρταση και άλλα. Ο άνθρωπος αυτός είναι *απελπιστικά υποχωρητικός*.

Κι όμως, υπάρχει λύση ακόμα και γι' αυτούς! Αρκεί να αποστηθίσουν τη «μαγική» λέξη **ΣωΣυσκέ**. Τι είναι αυτό; Λοιπόν εξηγώ: Στους 100 άκρως υποχωρητικούς ανθρώπους οι 80 υποχωρούν διότι, εκείνη τη στιγμή, *δεν τους έρχεται κάτι να πουν!* Εδώ, είναι χρήσιμη η λέξη **ΣωΣυσκέ**. Θα σε βοηθήσει να βρεις τι να πεις:

Ξεκινάς με το **Σω**, δηλαδή το **σώμα**: Λες τι βιώνεις σωματικά εκείνη τη στιγμή. Πάμε στο πρώτο παράδειγμα: Ενώ περιμένεις να γίνεις διευθυντής, αντί για σένα, γίνεται ένας συνάδελφός σου και δεν σου έρχεται κάτι να πεις. Όπως αναφέραμε, μόλις άκουσες ότι προήχθη ο άλλος, το στομάχι σου έγινε πέτρα, και η πίεσή σου έφτασε στα 18. Αν λοιπόν εστιάζεις στο **Σω**, δηλαδή σ' αυτό που νιώθεις στο σώμα, λες: «Με το που το άκουσα αυτό, το στομάχι μου έγινε πέτρα και χτυπάνε τα μηνιγγικά μου». Αντί για την ...πλήρη αφωνία η φράση αυτή λέει «είμαι κι εγώ εδώ». Μόνο τα έπιπλα δεν μιλάνε. Δεν είσαι έπιπλο. Ή μήπως είσαι;

Ας υποθέσουμε όμως, ότι είσαι από εκείνους που το σώμα τους δεν αντιδρά ή που δεν δίνουν σημασία στο σώμα τους. Πηγαίνεις στο **Συ**, που είναι το **συναίσθημα**: Αναφέρεις τα συναισθήματα που έχεις εκείνη τη στιγμή: «Έχω μείνει έκπληκτος, νιώθω πολύ αδικημένος, κι έχω θυμώσει πολύ μ' αυτά που άκουσα».

Αν δεν μπορείς να βάλεις ούτε τα συναισθήματά σου σε λόγια, τότε πηγαίνεις στο **Σκέ**, που είναι οι **σκέψεις**. Λες τις σκέψεις που κάνεις υπολογίζοντας να μη χαλάσεις τη σχέση με τους

άλλους, γιατί αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο συνήθως υποχωρείς. Αν πεις: «Τελικά επικράτησαν οι προσωπικές συμπάθειες και όχι η αξιοκρατία», έχεις ...σκάψει το λάκκο σου. Καλύτερα να το βούλωνες. Αν όμως πεις «αναρωτιέμαι με ποια κριτήρια έγινε η αξιολόγηση;» δεν θίγεις κανέναν και πιθανόν να βρεις συμπαράσταση ανάμεσα σε συναδέλφους που αναρωτιούνται το ίδιο.

Τώρα, αν είσαι ...«μετρ» στο ΣωΣυσκέ, αμολάς μια ...μπαταριά εφ' όλης της ύλης, και τους ισοπεδώνεις: «Με το που το άκουσα αυτό, το στομάχι μου έγινε πέτρα και χτυπάνε τα μηνιγγικά μου. Έχω μείνει έκπληκτος, νιώθω πολύ αδικημένος, κι έχω θυμώσει πολύ. Αναρωτιέμαι με ποια κριτήρια έγινε η αξιολόγηση». Το μήνυμα αυτό είναι πανίσχυρο διότι αναφέρει την εσωτερική σου πραγματικότητα *χωρίς ν' ασκεί αρνητική κρητική* σε κανέναν.

Αν λοιπόν υπήρξες ακραία υποχωρητικός και θέλεις να πάψεις να είσαι, η συνταγή είναι απλή: Για μια μέρα, κάθε δύο ώρες λέγε από μέσα σου τη λέξη **ΣωΣυσκέ**. Την άλλη μέρα, λέγε την κάθε λίγες ώρες. Τέλος πάντων, λέγε την κάπου - κάπου από μέσα σου μήπως, την επόμενη φορά, αντί ν' αντιδράσεις με «μούγκα στη στρούγκα», ανοίξεις το στόμα σου και πεις κάτι.

Τελειώνω με κάτι που είχε πει ο Carl Rogers σε μια επισκέπτριά του, η οποία έλεγε ότι για να έχει την αγάπη του συζύγου της, γινότανε «χαλί να την πατάει»:

«Θα ερωτευόσουν ποτέ ένα χαλί»;

Εφηβεία και ρίσκο

Οι περισσότεροι αναγνωρίζουμε ότι η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερη περίοδος στη ζωή ενός αν-

To Site

www.pinteris.gr

σχεδιάστηκε και υποστηρίζεται από

ProgressNet®



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

www.progressnet.gr 211 18 28 724

θρώπου. Όπως δείχνουν οι έρευνες, είναι οι ηλικίες από 12 μέχρι 24-25. Όλοι υπήρξαμε έφηβοι και όλοι έχουμε έντονες αναμνήσεις από την εποχή εκείνη: Το πρώτο φίλι, η πρώτη «χυλόπιτα», το πρώτο ποτό, το πρώτο τσιγάρο, ο πρώτος οργασμός και πολλά άλλα πρώτα, ανήκουν όλα σ' εκείνη την περίοδο.

Αλήθεια, πώς θα χαρακτήριζες την εφηβεία σου; Σε τι διέφερε από τις άλλες περιόδους της ζωής σου; Η ερώτηση δεν είναι «τι έκανες τότε»; αλλά, τι χαρακτηρίζει αυτά που έκανες τότε; Πώς θα τα χαρακτήριζες; Προσωπικά, θα την χαρακτήριζα σαν περίοδο **συχνού ρίσκου**. Αν και συνέχισα να παίρνω ρίσκα στη ζωή μου, το χαρακτηριστικό αυτό ξεκίνησε στην εφηβεία. Γιατί ρίσκο; Διότι πολλά πράγματα καλείσαι να τα κάνεις για πρώτη φορά στη ζωή σου και αναγκάζεσαι να παίξεις με τις πιθανότητες να τα καταφέρεις ή να αποτύχεις.

Σύμφωνα με τον Bradford Brown (2011) ο έφηβος έχει τέσσερις «αποστολές» ή για να το πούμε αλλιώς, έχει να καταφέρει τέσσερα πράγματα:

1. Να ξεχωρίσει: Ν' αναπτύξει μια δική του προσωπικότητα, μια αίσθηση ταυτότητας και να διεκδικήσει την αυτονομία του.

2. Να ταιριάξει: Να δημιουργήσει άνετους ανθρώπινους δεσμούς και να κερδίσει την αποδοχή των συνομήλικων του.

3. Να τον υπολογίζουν: Ν' αναπτύξει ικανότητες και να πετύχει πράγματα ώστε να τον υπολογίζουν οι γύρω του.

4. Να δεσμεύεται: Να δεσμεύεται σε συγκεκριμένους σκοπούς, δραστηριότητες και πιστεύω.

Για να πετύχει αυτούς τους στόχους είναι υποχρεωμένος να ρισκάρει, δηλαδή να δοκιμάσει. Ο Brown εντόπισε δύο διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι τέσσερις αυτοί στόχοι σχετίζονται με τα ρίσκα που παίρνουν οι έφηβοι. Ο πρώτος είναι ότι πολλές συμπεριφορές ρίσκου μπορεί από τη φύση τους να διευκολύνουν ή να εμποδίσουν την επιτυχή ολοκλήρωση αυτών των στόχων. Για παράδειγμα, αν ο έφηβος ασχολείται με extreme sports, μπορεί μεν ν' αυξήσει την αυτοπεποίθησή του, μπορεί όμως και να μείνει παράλυτος για την υπόλοιπη ζωή του ή ακόμα και να σκοτωθεί.

Ο δεύτερος τρόπος με τον οποίο σχετίζονται οι δοκιμές που κάνουν και τα ρίσκα που παίρνουν οι έφηβοι μπορεί να τους οδηγήσει να καταφύγουν σε τέτοιες συμπεριφορές ρίσκου ώστε να βοηθήσουν τον εαυτό τους ν' αντισταθμίσει κάποια αποτυχία σε μια οροηγούμενη προσπάθεια να πετύχουν σ' έναν από αυτούς τους τέσσερις στόχους. Για παράδειγμα, μια κοπέλα που βγήκε 12η σ' έναν αγώνα καταδύσεων από βαθύρα 5 μέτρων, προκειμένου να βελτιώσει τη θέση της, επιλέγει μια κατάδυση που δεν έχει την απαιτούμενη σωματική υποδομή για να την πετύχει και τραυματίζεται. Ή παρόλο που «δεν έχει την απαιτούμενη σωματική υποδομή» τα καταφέρνει κι στον επόμενο αγώνα βγαίνει 2η!

Εφηβεία και μυθολογία

Ο Daniel Siegel στο βιβλίο του Brainstorm

(2013) λέει ότι γύρω από την εφηβεία έχουν επικρατήσει τρεις μύθοι, που τους πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι: Ο πρώτος μύθος είναι ότι, ο έφηβος υφίσταται ένα καταγισμό ορμονών, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την υπερκινητική συμπεριφορά αυτής της περιόδου. Το στοιχείο αυτό είναι ανακριβές και, όπως θα δούμε παρακάτω, σχετίζεται και με τον δεύτερο μύθο. Στην πραγματικότητα οι ορμονικές μεταβολές αυτής της περιόδου δεν είναι τίποτα μπροστά στις αλλαγές που γίνονται στη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου. Ανάμεσα στα 12 και 24 ο εγκέφαλος συνεχίζει να εξελίσσεται. Εμφανίζονται νέες δομές που οδηγούν σε συμπεριφορές οι οποίες έχουν άμεση σχέση με τους 4 στόχους που καλείται να πετύχει ο έφηβος τους οποίους αναφέραμε πιο πάνω και είναι: **Να ξεχωρίσει, να ταιριάξει, να τον υπολογίζουν και να δεσμεύεται.** Για να τους πετύχει είναι υποχρεωμένος να ρισκάρει, δηλαδή να δοκιμάσει. Και κάθε δοκιμή μπορεί να καταλήξει σε επιτυχία ή σε αποτυχία. Συνεπώς, το αποτέλεσμα κάθε δοκιμής προσθέτει μια ψηφίδα στην εικόνα που δημιουργεί ο έφηβος για τον εαυτό του.

Ένας δεύτερος μύθος είναι ότι η εφηβεία είναι μια περίοδος ανωριμότητας που περιμένουμε να περάσει. Όπως λέμε «μπόρα ήταν και πέρασε». Ο μύθος αυτός συνδέεται με τον προηγούμενο που έχει να κάνει με τις ορμόνες: Δηλαδή, κάποτε θα σταματήσει αυτός ο ...καταγισμός ορμονών και το άτομο θα ...συνέλθει. Ο μύθος αυτός οδηγεί στην προκατάληψη ότι η εφηβεία είναι κάτι που είμαστε υποχρεωμένοι να το ανεχθούμε, αγνοώντας τα θετικά στοιχεία που θα μπορούσαμε ν' αξιοποιήσουμε. Δηλαδή, οι ιδιότητες που εμφανίζει στη συμπεριφορά του ο έφηβος είναι παροδικές και θα φύγουν μετά την εφηβεία. Αλλοίμονο αν τα πράγματα λειτουργούσαν έτσι. Αν αυτό ήταν αλήθεια, τότε οι μεταβολές που γίνονται στον εγκέφαλο ανάμεσα στα 12 και 24, από τα 25 και μετά εξαφανίζονται. Δηλαδή ήταν κάτι σαν «καρούμπαλα» που βγήκαν για 12 χρόνια στον εγκέφαλο και μετά ...απορροφήθηκαν. Αν ήταν έτσι τα πράγματα τότε, οι 4 λειτουργίες **να ξεχωρίσουμε, να ταιριάξουμε, να μας υπολογίζουν και να δεσμευόμαστε** θα σταματούσαν στην εφηβεία. Η εφηβεία είναι το ξεκίνημα αυτών των μηχανισμών, οι οποίοι – κάτω από ορισμένες συνθήκες - διατηρούνται για την υπόλοιπη ζωή μας.

Ο τρίτος μύθος, είναι ότι η εφηβεία απαιτεί από την πλήρη εξάρτηση από τους γονείς σου να μεταβείς στην πλήρη ανεξαρτησία. Η αλήθεια είναι ότι όσο μεγαλώνουμε, εξαρτόμαστε από τους γονείς μας όλο και λιγότερο. Στα 5 η εξάρτηση αυτή είναι κατά 95%. Στα 10 πέφτει στο 80%. Στα 16 που φτάνει άραγε; Στο 70%, στο 30% στο 10%; Σίγουρα δεν φτάνει στο μηδέν. Ποτέ δεν φτάνει στο μηδέν. Ακόμα κι όταν ο γονιός σου είναι 80 χρονών, κάποια εξάρτηση (κυρίως συναισθηματική) υπάρχει, έστω και στο 2%. Σύμφωνα με αυτό το μύθο, από μια ηλικία και πάνω, ο έφηβος καλείται να τα κάνει

Στο ηλεκτρονικό περιοδικό
Ψυχογραφήματα
θα βρείτε άρθρο μου με θέμα την
Υπογεννητικότητα
για να το διαβάσετε
πατήστε εδώ
<https://www.psychografimata.com/υπογεννητικότητα/>

όλα μόνος του. Δηλαδή από την εξάρτηση του 50% από τους ενήλικες να φτάσει ξαφνικά στο μηδέν! Σίγουρα ο έφηβος κάποτε θα κολυμπήσει. Δεν μπορεί να κολυμπήσει ο πατέρας του για εκείνον. Όμως, πριν μπει στη θάλασσα, κάποιος πρέπει να του μάθει κολύμπι.

Άλλο η ανεξαρτησία και άλλο η αποξένωση από τον γονιό. Από την απουσία επαφής μεταξύ τους χάνουν και οι δύο. Ο έφηβος χάνει από αυτά που θα μπορούσε να μάθει από το γονιό. Ο γονιός τι χάνει; Όπως είπαμε, στην εφηβεία οι αλλαγές στον εγκέφαλο οδηγούν τον έφηβο να θέλει να ξεχωρίσει, να ταιριάξει, να τον υπολογίζουν και να δεσμεύεται. Με δυο λόγια **να εξελίσσεται.** Όπως είπαμε, οι συμπεριφορές αυτές διατηρούνται και μετά την εφηβεία. Όμως, με τον καιρό σιγά – σιγά σε πολλούς από μας, αρχίζουν και φθίνουν. Εκεί είναι ωφέλιμη για τον ενήλικα η επαφή με τον έφηβο: Ο έφηβος τον ...τραβολογάει, τον ξυπνάει, και του ερεθίζει τα κέντρα του εγκεφάλου που έχουν να κάνουν με την εξέλιξη που έχουν ατονίσει.

Κλείνοντας, να πούμε δυο λόγια και για την ωριμότητα. Ο δικός μου ορισμός της ωριμότητας είναι: Ψημια είναι ο ενήλικας του οποίου η συμπεριφορά είναι αποτελεσματική και κοινωνικά αποδεκτή. Παράλληλα, αντιμετωπίζει τις φυσικές συνέπειες των αναποτελεσματικών αποφάσεών του.

Στο σημείο αυτό, γίνεται πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε αν ο εν λόγω «ώριμος» άνθρωπος εξελίσσεται ή εδώ και καιρό, παραμένει στάσιμος σ' ένα τέλμα μιας ρουτίνας που έχει δημιουργήσει ο ίδιος. Κατά τη γνώμη μου, **ωριμότητα χωρίς εξέλιξη είναι σαπίλα.**

COOLMATTERTECHS Υποστήριξη Υπολογιστών

210 422 5065

210 422 6665

6931 251 421

Skypem(εκτός Αττικής)

Πληροφορίες

pinteris@hotmail.com

210-96 52 336

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